



季節の変化がはっきりしている日本では、古くから「衣替え」の習慣がありました。過ごしやすい衣服を身につけるとともに、生地や色合い、季節を楽しむ気持ちもあったのではないのでしょうか。朝夕だいぶ涼しくなり一気に秋らしくなりました。気温差の大きい時期なので、体調管理に気をつけて、28日(金)薩摩半島縦走大会にベストコンディションで臨みましょう。

○ 当日まで・・・

① 規則正しい生活をしよう。

- ・ 1日3回の食事、栄養バランスのとれた食事をしよう。
- ・ 睡眠を充分にとろう。(早寝早起き)
- ・ 風邪など体調の悪い人は、早めに受診し早く治そう。



② 前日は、早めに就寝し十分な睡眠をとろう。

○ 薩摩半島縦走大会当日は・・・

① 必ず朝食をとる。

- ・ 朝食を摂らないと、低血糖、酸素欠乏、運動からくるストレスを和らげるホルモンの分泌が悪い。その他、体の諸機能が低下する。
- ・ 朝食は、炭水化物中心・糖質(ご飯類・麺類・パン等)に、消化のよいものを食べる。(腹痛予防のため、炭酸飲料等は控える。また、排便をすましておく。)



② 靴は履き慣れたものにする。小さいと足が痛くなる原因にもなるので、少しゆとりのあるものにする。

特に注意

③ スタート前の準備体操はしっかりと行う。(怪我の予防に不可欠です。)

④ カットバン・エアサロンパスなどの筋肉痛緩和剤、雨天時に備えてのカップやゴミ袋、寒さ対策としてのジャージなど防寒のできるもの等を、各自必ず準備する。

⑤ 万が一に備えて、親子で緊急時の連絡先、携帯番号などの確認をしておく。

【マメの予防はしっかりと！】

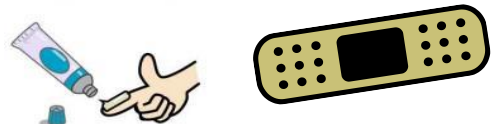
マメのできやすいところに・・・

(足の裏の親指の付け根・かかとの上・指の間・足の甲で靴とあたって違和感のあるところ等)



① ワセリンをぬる。

保健室にも準備してありますが、各自で準備できる人は準備しましょう。集合の前に、塗っておきましょう。股ずれ・脇ずれの予防にもどうぞ！
効果抜群です。しっかりと塗ってください。



② 救急絆創膏やテーピングを貼っておく。

[注] きちんと貼らないと、はがれてかえってそれが摩擦になりマメができることがあります。

○ いよいよ出発・・・無理をせず、自分のペースで走りましょう！

① 途中で異常を感じたら・・・ → 近くにいる先生に申し出る。

★胸が痛い、苦しい

※ 救護車・観察車がコースを走っています。

★冷や汗がでる

★頭がとても痛い

★呼吸がやけに苦しい

★足がもつれる



② 水分補給と補給食はきちんと摂りましょう。

長時間歩くので、かなりのエネルギーを消費します。汗をかいていないようでもかなり発汗しています。30分に100ccくらいを目安にこまめに水分を摂りましょう。(スポーツドリンク等) エネルギーの補給もしっかり！お勧めはバナナ(食べやすく消化も良く、すぐエネルギーになります。)また、エネルギーゼリーや飴玉・おにぎり・パン・果物なども・・・！

○ 到着したら・・・ (知覧町武道館・テニスの森公園)

① 汗は十分にふきとり早めに着替える。

② ストレッチをして使った筋肉や腱をのぼすと早く痛みがとれる。

③ 気分の悪い人は、救護係に申し出る。

☆ 帰宅してから ☆

豆 知 識

関節、筋肉、腱等痛いところがある場合は、ビニール袋に氷を入れて患部に直接あてて15～30分くらいを目安に冷やす。(アイシング) 翌日は痛みが軽減し、疲労回復も早いです。

※ 皮膚の弱い人は、凍傷にならないように注意が必要です。

※ 翌日からの筋肉痛は、乳酸という疲労物質のせいです。

温めて、血行を良くしてあげると楽になります。(入浴や軽い運動で血行を良くする。)

ぬるめのお風呂で
ゆったり...



(@_@)10月10日は「目の愛護デー」

一生、目を大切にするための
7つの約束



1 スマホを使いすぎない
目の筋肉の長時間の緊張がNG
まばたきの回数の減少もNG



2 栄養をきちんととる
特に目の健康に大切なのはビタ
ミンA・B、たんぱく質など



3 運動をする

4 睡眠をたっぷりとる

5 紫外線をブロックする



目の病気の原因になる紫外線は
ぼうしやサングラスでブロック

6 たばこはすわない

喫煙は目の病気のリスクを高める

7 眼科で定期健診

メガネやコンタクトレンズの度数を確認

学校医(眼科)の先生からのアドバイス

コンタクトレンズによるトラブルの
予防は、毎日のレンズケア・レンズの
正しい使い方と定期検診です。

まずはトラブルの予防に心がけま
しょう。清潔なレンズを清潔な手で脱着
し、装着時間が長くなりすぎないよ
うにしましょう。(装着したまま眠ることのないよ
うに！)

そして、もし目のトラブルの自覚がある場合は
レンズの装着をやめて、症状が軽いうちに受診を
することです。

