



最近、泣いたのはいつですか？感情が動いたときに流す涙には「カタルシス効果」があると言われています。涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤを外に出す「心の浄化」というような意味合いです。泣ける映画などを見て涙を流しストレス解消をすることを、「涙活（るいかつ）」とも呼ぶのだとか。

芸術の秋。そんな楽しみ方もありかもしれませんね。

## 薩摩半島縦走大会、完走への道！

### ○ 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。

### ○ 大会当日は・・・

#### ① 必ず朝食をとる。

- ・ 朝食をとらないと、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 絆創膏・エアース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！】

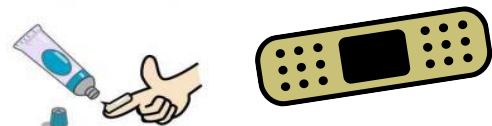
### マメのできやすいところに・・・

（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 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。

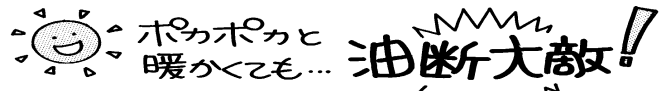
## ○ いよいよ出発・・・無理をせず、自分のペースで走りましょう！

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とりましょう。

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・果物などもお勧めです！

## ○ 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ば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

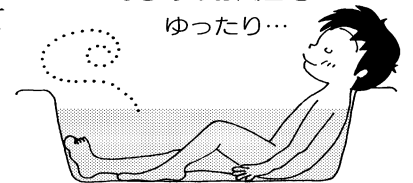
関節、筋肉、腱等痛いところがある場合は、ビニール袋に氷を入れて患部に直接あてて15～30分くらいを目安に冷やす。(アイシング) 翌日は痛みが軽減し、疲労回復も早いです。

※ 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、もし目の異常を自覚した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。

