



秋の季語に「渡り鳥」があります。冬を日本で過ごすために雁や白鳥などの冬鳥がやって来る姿が、秋には見られます。季節の移り変わりを象徴するようですね。体調管理も暑さから寒さへ。

秋は朝夕の寒暖差も大きいのでプラス1枚を心がけましょう。

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！】

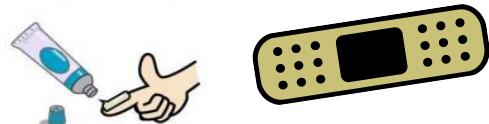
マメのできやすいところに・・・

（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。

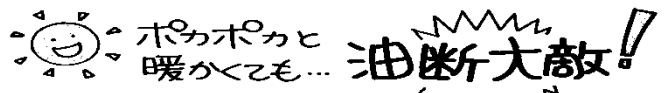
○ いよいよ出発・・・無理をせず、自分のペースで走りましょう！

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・・・ (霜出げんき館・育成園)

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

毎日 大活躍!

なみだのおしごと

1 目を掃除する



目に入ったゴミなどを
洗い流します

2 目を守る



表面が傷つかないように
なみだのバリアを張ります

3 目に栄養を届ける



なみだ酸素や
栄養を届けます

4 なみだからのお願い!

私はまばたきで
目に行き渡ります。
みなさんがゲームやスマホに
ずっと集中していると
まばたきが減って十分働かせません。
時々意識して
まばたきしてくださいね。