



10月31日はハロウィンです。日本では仮装ばかりが注目されますが、元々は秋の収穫を祝うお祭りが始まりだそうです。

今年のハロウィンは栄養豊富な旬の食材を食べて、秋の実りに感謝するのもいいかもしれませんね。

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。靴下は足首より長いものがよい。(5本指ソックスはマメができませんのでオススメです。)

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・エアースロンパス等の筋肉痛緩和剤、雨天時用の雨具、寒さ対策の衣類は各自で準備するが、荷物は必要最小限にとどめる。

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！】

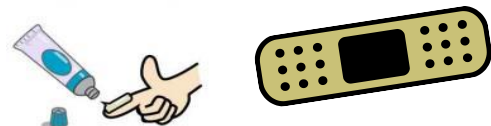
マメのできやすいところに・・・

(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。

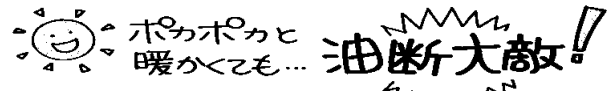
○ いよいよ出発・・・無理をせず、自分のペースで歩きましょう！

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



※マスクを付けて歩くと、普段より息苦しさを感ずるかもしれませぬ。そういうときは、周りの人と距離を取ってマスクをはずして歩きましょう。

② 水分補給と補給食はきちんととりましよう。

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よう。(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・知覧テニスの森)

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

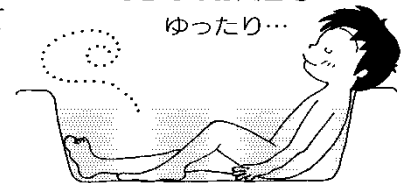
関節、筋肉、腱等痛いところがある場合は、ビニール袋に氷を入れて患部に直接あてて15～30分くらいを目安に冷やす。(アイシング) 翌日は痛みが軽減し、疲労回復も早いです。

※ 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」

☆ コンタクトレンズ

コンタクトレンズのケアはぱっちり！という人も…。ケースのお手入れはできていますか？

きれいに見えても、



実は細菌のすみかになっていることも。レンズを通して細菌が目に入ると、感染症にかかる場合もあります。レンズはもちろん、ケースも毎日洗いましよう。

あれの手入れも忘れずに

① レンズの種類に合わせて、流水か専用の消毒液で洗う

POINT フタと本体のかみ合わせ部分も念入りに

② 水を切り、風通しがよく清潔な場所で自然乾燥させる

POINT 布などでふくと、雑菌がつく可能性が。乾くまで待とう

ソフトは1.5～3カ月、ハードは6カ月～1年に一度は新しいものに交換を！

