

11月7日は強歩大会です！

いよいよ、強歩大会間近です！3年生の皆さんにとっては高校生活最後の行事ですね。1年生のみなさんは、初めての強歩大会で少し不安を感じている人も多いのではないのでしょうか。強歩大会は普段の生活では体験することのない距離を走ったり歩いたりすることになります。行事を安全に、そして楽しく行うためにこの通信をよく読んで思い出に残る強歩大会にしましょう。



<今日から当日までは…>

今は、朝晩と日中の気温差が激しく体調を崩しやすい時期でもあり、特に注意が必要です。

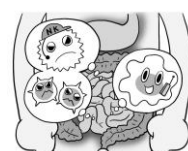
◎規則正しい生活をしよう

睡眠不足・栄養不足は身体の免疫力を低下させ、風邪をひく要因になります。適切な睡眠時間は人によってさまざまですが、最低でも6時間は睡眠時間を確保するようにしましょう。また、朝・昼・夜と3食バランス良く食べましょう。免疫力を高めるには腸内環境を整えることが大切です。栄養バランスにも気を付けて食事ができることさらにいいですね。

<注意！>

※休日だからといって寝だめをしたり、夜遅くまで起きていたりしない！あくまでも規則正しく、普段と変わらない生活をするのが大切です！

※夜食を食べるときは寝る3時間前までに済ませる！夜遅くに食べると寝ている間に腸が食べ物を消化しようと働くこととなります。これだとしっかり寝ているつもりでも体は休まっていないこととなります。



<強歩大会当日は…>

1. 朝ごはんを必ず食べてくること！

早めに起き、ゆっくり時間をかけて消化のよい物を食べましょう。体を温かくして体温を上げるので走りやすくなります。食べすぎや、ガスの出やすいイモ類は避けたほうがよいでしょう。

2. 必ず排便を済ませてくること。

3. 靴は履きなれたものにしきましょう。足の爪は短く切っておくこと！

4. 上着やタオル、着替えなどは忘れずに準備しておきましょう。

当日はどのような天候になるかわかりません。『走ったら体が熱くなるだろう』という予想をして上着を持ってこなかったために寒い思いをする人が毎年います。

5. ウォーミングアップは十分に行うこと！

ウォーミングアップは体温を上げて筋肉が活発に動けるようにします。また、肉離れやこむらがり（足がつる）の予防にもなります。

6. 走っている途中、不調を感じたらすぐに中止すること！

腹痛、胸部痛、足の痛み等を感じたらすぐに中止し、近くにいる先生や友達に早めに連絡をしてください。無理をするのは禁物です！体調が悪そうな人を見かけたときも近くの先生に連絡してください。

7. 走り終わったら…

ゴールに入った後は徐々にペースを落とし、しばらく走ってから終了しましょう。風邪を引かないように汗をしっかりと拭き取り、家に帰ってゆっくり休養してください。

