



マラソン大会に向けて

2月6日(火)がマラソン大会です。日頃の練習の成果を発揮してください。そのためには、準備と日常の健康管理が大切です。

- ☆体育の授業内で、自分のペースを確認しておきましょう！
- ☆睡眠は十分とっておきましょう！
- ☆手足の爪は切っておきましょう！
- ☆準備運動を念入りにしましょう！
- ☆走った後は、タオルで汗を拭きましょう！
- ☆水分補給をしましょう！



足がつる(こむら返り)を予防しよう

- ★予防1 走る前に、準備運動・ストレッチをしっかりする。
(準備運動が不足すると、捻挫や怪我のもとになります。)
- ★予防2 走る前に、水分やミネラルを補給する。(スポーツドリンクにはミネラルも含まれています。)
- ★予防3 走り終わったら、いきなり止まらず、しばらく歩いてクールダウンする。
(いきなり止まると、足が冷えて血行不良になります。血行不良は筋肉を収縮させます。)
- ★予防4 マラソン後のストレッチが大切です。
(スピードを出し切った後に、しっかりとストレッチをすることで、筋肉疲労が早く回復します。)

マラソンや持久走は健康に問題がなくても、十分な健康管理が必要となる運動です。心臓に疾患がある人は、主治医の先生の指導をもう一度振り返り、しっかりと体調をチェックしておきましょう。喘息がある人は、走る前後に体を冷やさないように。冷たい空気が発作を起こしやすくします。吸入器を使用している人は持参してください。

不調を感じたらすぐに、近くにいる友だちや先生に伝えてください。

～寒暖差に気をつけよう～

寒暖差の激しい環境にいると、その気温差に対応しようとして、私たちの身体は必要以上にエネルギーを消費してしまいます。この“寒暖差疲労”が蓄積すると、“冷え”が深刻化します。

人間の身体は本来、寒い環境では熱をつくり、暑い環境では熱を逃がそうとします。

よって、気温差のある環境にいると、頻繁に熱をつくったり逃がしたりするため、身体はより多くのエネルギーを必要とします。

エネルギーを過剰に消費してしまうことで“寒暖差疲労”に陥り、自律神経が乱れ、自分が意識している以上に冷えの症状が急速に進行する危険性があります。

最近では空調が完備された環境が増え、寒暖差への耐性が弱い人が増えている傾向が見られます。さらに、“寒暖差疲労”は冷えだけではなく、肩こり、めまい、顔のほてり、食欲不振など、さまざまな不調を連鎖的に引き起こす可能性が高いです。

～頑張っているあなたへ～

もっと熱くなれ!!!

(松岡修造)

