

ほけんだより









2012年11月 臨時号
和歌山市立 貴志 中学校



11月15日(木)にマラソン大会があります。
日頃の練習の成果を十分に発揮するには身体の
コンディションを整えることが大切です。
これから徐々に準備を行い本番に備えましょう。

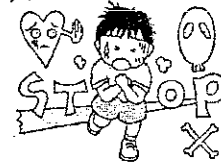
マラソン大会にむけての健康管理

～マラソン大会当日をベストコンディションで迎えるために。
毎日の生活や練習において次のようなことに気をつけよう!!～

<p>1. 自分の健康状態に敏感になろう</p> <p>健康な時の自分をよく知り、元気が出ない時や体調の悪い時は「なぜそうなったか？」原因を考えるようにしよう。そして早く元気になるよう努力しよう!</p> 	<p>2. 朝食をしっかり食べよう</p> <p>朝食は頭と体を目覚めさせ、1日の活動にむけて体調を整えるために欠かせないものです。朝食を食べないと血液中の栄養が少なくなり、酸素の運搬ができなくなるため、貧血を起これたり、気分が悪くなったりします。</p> 
<p>3. 排便の習慣をつけよう</p> <p>大便是努力することによって規則正しく排泄できるようになります。反対に「したくない」と思うことで、便意を止めることもできるのです。出ないかもしれないけれど、毎日トイレに行く時間を決めてチャレンジしてみましょう。「便」が体の中にたまったままになると、腹痛、おう吐、気分不良、食欲不振などを引き起こしてしまいます。</p> 	<p>4. 十分な睡眠をとろう ☆ ☆</p> <p>睡眠不足は全身の生命活動を鈍らせ、脳貧血やおう吐、めまい、頭痛などを引き起こします。また成長ホルモンの分泌をさまたげたり、免疫力(病原菌に対抗能力)を低下させ、病気にかかりやすくなってしまうのです。マラソンなど体カかかっている活動をする時は、特に十分な睡眠をとるべくことが大切です。</p> 
<p>5. 靴は足にあつたものをはこう</p> <p>大きすぎてすぐに脱げるような靴は危険であり、小さすぎる靴は足の爪を痛めてしまいます。目安としては、かかとの部分がしっかりとついて、足の指が動かせるくらいの余裕があると良いでしょう。</p> 	<p>6. 走る前には必ず準備体操をしよう</p> <p>ストレッチ運動で筋肉や腱を伸ばして、関節の動きをスムーズにすることにより、ケガの防止につながります。気温の低い時期や、運動前には必ずおこなうようにしましょう。</p> 

7. 気分が悪い時は、早めに先生に知らせよう

いつもと違う苦しさを感じたら無理をせず、早めに先生に知らせるようにしましょう。また、周りに苦しそうな友達がいいたら、すぐに先生に知らせよう。



8. 走った後の汗の始末をしっかりとしよう

汗の始末が悪いと、カゼをひきやすくなってしまいます。体育のある日はタオルを持参し、走った後に汗をふきとりましょう。そして汗がぬれていないキレイな衣服に着替えるようにしましょう。



ストレッチをマスターしよう!

★ ストレッチ(Stretch)とは、①ケガ、スポーツ障害の予防・改善 ②疲労回復 のためにスポーツの前後に行うものです。

★ ストレッチをおこなう時の注意

1. 反動をつけずにゆっくりと引き伸ばす
2. ストレッチ中は呼吸を止めない
3. 痛みを感じない範囲に伸ばし、10～30秒間そのまゝの状態を保つ
4. 引き伸ばす筋肉に意識を集中させながら、全身をリラックスさせる
5. 気温の低い時は、特にしっかりとこなう

<p>手首・腕</p>  <p>手のひらを着け、腰を後ろに引きまします。</p>	<p>腕・肩</p>  <p>肩の高さで、ひじを後ろに押しまします。</p>	<p>腕・肩</p>  <p>ひじを持って、斜め後ろに押しまします。</p>	<p>肩・背中</p>  <p>手は動かさず、腰を後ろに引きまします。</p>	<p>胸</p>  <p>軽くあごを上げ、胸を突き出まします。</p>
<p>肩・体側</p>  <p>耳にこの腕をつけるイメージで。</p>	<p>腰</p>  <p>胸を張り、顔は後ろに向けまします。</p>	<p>太もも(表側)</p>  <p>ゆっくりとからだを後ろに倒まします。</p>	<p>太もも(裏側)</p>  <p>ひざをかかえて、胸に引きつけまします。</p>	<p>足・足首</p>  <p>ひざを伸ばし、足の裏を床に着けまします。</p>