



令和2年9月7日  
石川県立飯田高等学校  
保健室



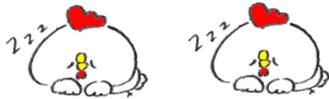
## マラソン練習が始まります！



来月行われるマラソン大会に向けて、体育の授業でマラソン練習が始まります。  
マラソンは心臓や肺など色々な臓器に大きな負担がかかるため、日頃の体調管理が大切です。  
下記を参考にして、身体のコンディションを整えましょう！

### 睡眠を十分にとる

運動によって破壊された筋肉は、十分な睡眠をとることによって回復・増強します。疲労回復・筋力アップのために、まずは睡眠の見直しを！



### 栄養バランスに気を付ける

1日3食、栄養バランスが偏らないよう普段から意識しましょう。特に、炭水化物（エネルギー源）、たんぱく質（筋肉・骨・血液などをつくる）、ビタミン（免疫カアップ）、ミネラル（からだの調子を整える）を摂りましょう。



### ウォーミングアップを丁寧にを行う

準備体操で体温・筋温を温め、けがを未然に防ぎましょう。

### こまめな水分・塩分補給

汗をかくと体内の水分・塩分が失われます。体育の授業がある日は、必ず飲み物を持ってきてください。スポーツドリンクや塩分タブレットを準備することをおすすめします。



### 体調が悪いときは無理しない

体調が悪い人は、運動前に必ず体育の先生へ申し出てください。走っている途中で少しでも異変を感じた場合は、無理せず、すぐに運動を中止してください。



### 持病がある人（病気・ケガ）は医師に相談

痛む場所がある状態で負荷をかけると、症状が悪化する可能性があります。事前に医師に相談してください。

## 自分の靴 点検してみよう！

私たちの体を支えている大切な足。  
その足を守るのが靴です

### 買い替えの目安

中敷きに穴があいている

靴底がすり減っている

サイズが合わなくなってきたと感じる

など

### 靴選びのポイント

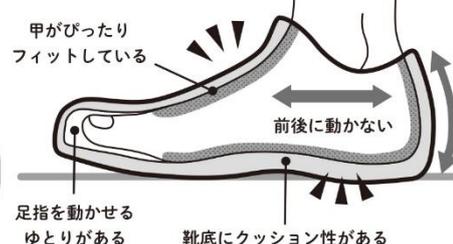
甲がぴったりフィットしている

前後に動かない

足指を動かせるゆとりがある

靴底にクッション性がある

かかとと靴のカーブが合っている



むし歯

視力低下

## 治療が終わっていない人は、早めに受診しましょう！

受診済みの人は、保健室へ用紙を提出してください。

病院で用紙を記入してもらったのを忘れた人は、保健室へ報告しにきてください。



治療の報告がない人を対象に、休み時間を利用して個別指導を行います。

部活動の休養日・定時退校日などを利用して、受診してください。

早期受診でこんなにいいこと

治療期間  
を短く

ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。



治療の痛み  
を避ける

早期発見できれば痛みの少ない方法で治せます。

治療費  
がお得

治療が早く終わる分、費用も抑えられます。



## からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の不調は  
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない

CHECKLIST



心

の不調は  
ありませんか？

頑張りすぎてつらいときは、  
自分に優しくしてみませんか？



疲れ

を感じたら、試してみましよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる  
…誰かに話すとか荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するの当たり前

- ★目標を新しく決める  
…できなかったことも「できる範囲  
でいいや」と開き直ってみよう



体調のこと・その他のことでも、  
気になることや相談したいことがあれば  
保健室へ来てください。

