

ほけんだより ⑨

令和6年9月17日
石川県立飯田高等学校
保健室

もうすぐマラソン大会

残暑が厳しい今年の9月。皆さん、体調はいかがですか？

体育の時間ではマラソン大会の練習がはじまりましたね。1年生は初めてのマラソン

大会、自分の走るペースがつかめましたか？2年生は昨年よりレベルアップした走りを期待しています。3年生は、高校生最後のマラソンどころか、人生最後のマラソンになる人もいるかもしれませんね。

それぞれ自分のペースでさわやかに完走できることを願っています。



準備万端にしてマラソン大会&練習に挑もう

1. 前日は早く寝る

寝不足は体調不良の元です。緊張して眠れなくても、目をつむって横になっておきましょう。

2. 朝食・昼食をしっかり食べる

欠食も食べすぎもよくありません。走る前の食事は、消化のよい炭水化物（おにぎりなど）やバナナを食べておくといでしょう。脂っこいもの、生ものは避けましょう。

3. 前後の水分補給をしっかり行う

走る前と走り終わった後の水分補給をしっかり行って脱水にならないよう、気をつけましょう。

4. 体を十分ほぐしてから走る

前日はゆっくり入浴して、当日はストレッチで体をほぐしましょう。けがを予防できます。

5. 自分のペースで走る

本番になって張り切りすぎて、体調を崩してしまう人がいますが、無理は禁物！自分のペースを守りましょう。

その他、爪の長い人は切っておきましょう。靴は走りなれたものを履きましょう。



注意点

走っているとき

以下のような症状を感じたら、走るのを止めて近くの先生や友人などに伝えましょう！

- ・呼吸が非常に苦しい
- ・胸が痛い
- ・足がもつれる
- ・頭痛、吐き気がする
- ・目の前がクラクラする
- ・冷や汗がでる など

ゴールしたら

- ・急に立ち止まらない（歩きながら徐々に止まる）
- ・汗を十分に拭きとる
- ・気分が悪い人は、周りにいる先生や友人に伝える。

自分で自分の健康管理ができるようにしましょう！

