

ほけんだより

石川県立小松高等学校
令和5年10月
保健室

～10月19日マラソン大会に向けて～

持久走、マラソン大会を健康に走り切る秘訣をご紹介します！

その① 水分+塩分



汗をたくさんかく運動中でも水やお茶を飲んでいる人は、塩分が不足します！効果的に塩分をチャージすると長く楽に走れるようになり、熱中症対策にも効果的★

【水分の取り方】

運動前に200ml
運動中 20分ごとに200ml
運動後に200ml
持久走では600ml スポーツドリンクを補給！



その② 朝食は必ず摂取

走るためには、炭水化物はマスト。+たんぱく質の摂取を意識して！普段から摂ることで、筋力がついて長く楽に走れる身体になります。

【タンパク質が豊富な食材】

肉、魚、卵、豆乳、乳製品、大豆製品、チーズなど

疲労回復には酸っぱいものがおすすめ！



その③ 睡眠は6時間以上

睡眠不足だと睡眠中に細胞の修復ができず、身体機能がうまく働きません。その結果、身体が思うように働きません

【質のよい睡眠の取り方】

- ・6時間 or 7時間半睡眠
- ・寝る30分前に温かい飲み物を飲む、ストレッチをする
- ・暗い環境で眠る
- ・就寝前にスマホを見ない



その④ 最初の1kmは、5割程度の力で！

最初は身体疲労が無いので、自分が思っているよりも速いスピードが出てしまう。それによって身体疲労が溜まり、最後にバテしてしまう原因に。

→最初の1kmは5割程度の力で。その後、いけそうならスピードを高めていく。そうすることで最後までバテずに走り切れるため、結果的にタイムが上がることにつながります★

その⑤ 靴下は長め&厚めで！

保健室に、靴擦れで来室する人のほとんどが、くるぶしソックスを着用。一度傷ができるとしばらく痛みまななので、予防あるのみ。

分厚く長いスポーツソックスで走るべし！
5本指ソックスがおすすめ★



楽に走れる走り方 为您介绍します！



垂直

上半身はブレないように

ひざ下が地面と垂直になるように足全体で踏み込むように着地すると身体への負担が少なくなります。体の軸をまっすぐに保ち、軽い前傾姿勢を意識して走ると体重移動をスムーズに行うことができます。また、重心の上下動を最小限にすると疲れにくいです。自分の目の前に額縁があって上半身がその枠からはみ出さないように走るイメージで走ってみましょう！



歯科保健 ミニ講習会開催

4月の歯科検診後、受診が必要と言われた人のうち、

歯科へ行ってくれた割合は… **56.0%** (9月末現在)

まだ未受診の人を対象に、講習会を実施!

日時：10月17日(火) 12:25~12:40

場所：視聴覚室

対象者：歯科検診で受診勧告書をもって受診していない人

10月16日(月)までに保健室に受診報告がない人

受診したけど、受診報告はまだ!という人は、保健室まで来てね★

授業中、眠くならない方法は?

解決策① 夜の睡眠時間は6時間 or 7時間30分で固定



まずは夜、睡眠時間を確保することが大前提 !!

夜遅くまで勉強した結果、次の日の授業が眠い…。これ、効率的・効果的な勉強方法? 「授業が一番大切な時間。」夜眠い時は潔く寝て、早起きして勉強したり、日中の授業で集中するほうが、結果的に効率的 !!



解決策② 寝る前スマホや画面操作をやめる

画面から発せられるブルーライトは、睡眠を促す物質の分泌を抑制させます。その結果、睡眠時間を確保しても眠たい状態が続いてしまいます。スマホ等は寝る2時間前までに!

解決策③ 換気をして教室内のCO₂濃度を下げる



教室内でCO₂濃度が上がると、眠気・頭痛等が起こります。教室内のCO₂濃度計が1000ppm以下になるように常に換気をしよう !!

解決策④ 昼食は、よく噛んで食べ、満腹を避ける



消化に負担をかけないよう、腹8分目を意識しよう。午後からの授業も乗り切れます。

解決策⑤ 昼休み、10分~15分仮眠をする



どうしても眠い時は30分以内の仮眠がとってもおすすめ!学校医さんも推奨しています。