

保健だより

第33回 3S歩行特集

令和3年9月27日(月)
金沢桜丘高 保健室



☆コロナ禍での3S歩行を成功させよう!☆

体調によっては「リタイアする勇気を」

- ①新型コロナウイルスのクラスターを絶対に発生させない
- ②自分の体調や体力に応じた歩行を自分で考える
(3S前にワクチン接種を予定している場合はその影響も考慮する)

1 朝の健康チェック

事前に**健康・持ち物セルフチェック票**を配布します。
10/2 当日の朝、検温などの健康チェックを行い、その結果を記入し持参すること。市民サッカー場スタンドに集合した際、ホーム担任が回収します。(いつもの Google classroom による入力送信は行いません。)

自分や同居者に発熱や風邪症状等がある場合は、学校へ連絡のうえ欠席してください。

2 Self-control (自己規制・自己管理)

マスクを着用して歩行します。無理をしすぎずに、自分の体調や体力を考えながら歩きましょう。もしも完歩するのが難しいと感じたら、第一関門または第二関門でリタイアすることを申し出てください。(ただし緊急の場合は関門まで我慢せずに、区間巡視系の先生やPTAの方に申し出ること)

3 各自が感染症予防行動を実践

普段行っていることを、3Sでも実践しよう!

☆関門でバーコードチェックを受ける際、密にならない

☆原則マスク着用(特に会話する時ははずさない)

☆手指消毒

携帯用の消毒スプレー、アルコールジェル、ウェットティッシュなどを持参する

☆向かい合って食事することはしない

☆歩行しながら栄養補給をする場合も黙食を徹底する

☆ゴールした後、密にならない

ゴールした生徒から順次帰宅する

もらった菓子類は持ち帰る

3S歩行朝の健康、持ち物セルフチェック票		
学籍番号	氏名	
今朝の健康状態をチェックし、体温を記入、各項目どちらかに○をつけてください。体調が悪い時は無理をしないことが大切です。 (スタートの点呼の時に担任に必ず提出してください。)		
体調	今朝の体温	℃
	① 発熱	無 ・ 有
	② 嗅覚や味覚の異常	無 ・ 有
	③ 倦怠感、息苦しさ	無 ・ 有
	④ せき、のどの痛みなど風邪症状	無 ・ 有
	⑤ 昨夜の睡眠は十分とれた	とれた ・ とれていない
	⑥ 朝食	食べた ・ 食べない
	⑦ その他、腹痛、下痢、吐き気	無 ・ 有
持ち物	持っていたらチェック印する	
	① 500ml以上のペットボトル1本以上 (スポーツドリンクがおすすめ)	<input type="checkbox"/>
	② マスク数枚	<input type="checkbox"/>
	③ 帽子	<input type="checkbox"/>
	④ 3Sタオル(タオル)	<input type="checkbox"/>
	⑤ 携行食	<input type="checkbox"/>



必ず持ってくるもの

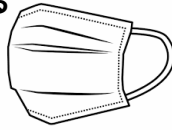


500mlを1本以上
(量は天候に応じて)

*スポーツドリンクがおすすめ
*お茶は利尿作用がないノンカフェインのもの(麦茶・ほうじ茶など)



帽子を被る



予備を数枚
(汗で汚れたり落とした時のため)

3Sタオル



携行食

*歩きながら食べられる食品
(お勧めの携行食は下記参照)
*「小腹が空いてきた」と思う前に
少しずつエネルギー補給する



海苔は消化が悪いので塩むすび

【おすすめの携行食あれこれ】



総カロリー、炭水化物と糖質の配分が good!



原材料はブドウ糖
即効性抜群!!



エネルギーと水分を
同時補給の万能系!!



糖質高いよ

チョコレート



脂質、たんぱく質が豊富
食べ応えと腹持ちがよい



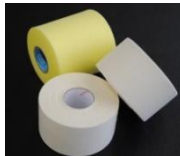
脂質、糖質 OK
食べやすく傷みにくい

あるとよいもの

日焼け止め



テーピング



折りたたみ傘
カッパ

ゴール用の着替えは前日のうちにロッカーに入れておく



前日~当日朝

- ① 睡眠をしっかり取る
- ② 朝の健康チェック
- ③ 朝食にはエネルギー源の炭水化物を摂り、排便を済ませる
- ④ 足の裏、かかとや靴擦れしやすい部分にテーピング
- ⑤ 靴下は厚手のものを
(5本指ソックス+もう1枚の2枚重ねがおすすめ)



つま先にゆとりがあり
先が少し上がっているズック

テーピングで靴擦れを防止しよう

くるぶしが見える靴下は
靴擦れしやすいのでダメ

