

保健だより 3S 歩行特集

令和元年9月24日(火)

金沢桜丘高等学校 保健室



完歩率

天候により、準備も変わる！セルフコントロールが必要です！

いよいよ3Sまで2週を切りました。令和初の3Sはコースも距離も変わりました。当然、準備も変わってきます。保健だよりを参考に体調管理に気をつけ、今から準備をしてください。準備と歩行中のセルフコントロールが完璧なら100%完歩できるはずですよ。

	H30	H29	H28	H27	H26
1年生	99.5%	94.3%	92.4%	93.0%	34.7%
2年生	98.8%	96.4%	88.7%	87.2%	43.9%
3年生	98.8%	91.7%	83.5%	94.7%	48.3%

3S 歩行中の食事は歩きながら食べられる携帯食 ONLY

「小腹が空いてきた」と思う一歩手前で少しずつ食べる！

総カロリー、炭水化物と糖質の配分 GOOD！

海苔は消化が悪いので塩むすび

原材料はブドウ糖。即効性抜群！！

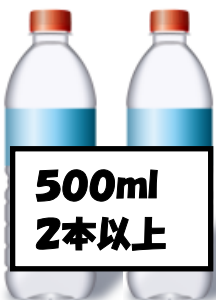
糖質高い！

脂質、たんぱく質豊富 食べ応えと腹持ちバッチリ

エネルギーと水分を同時補給の万能系！！

脂質、糖質 OK！ 食べやすく傷みにくい

必須の持ち物

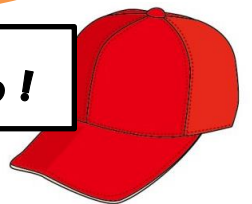


500ml
2本以上



*茶は「ノンカフェイン」
カフェインは利尿作用があるので禁物。

帽子は被る！



3S タオル

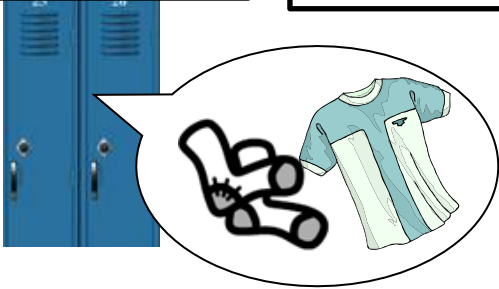


お勧め持ち



着替えはロッカー

テーピング



《靴&靴下選び》POINT！ 疲れにくい・軽い・通気性がある！ 5本指ソックスは生徒もお勧め！



靴下短い！



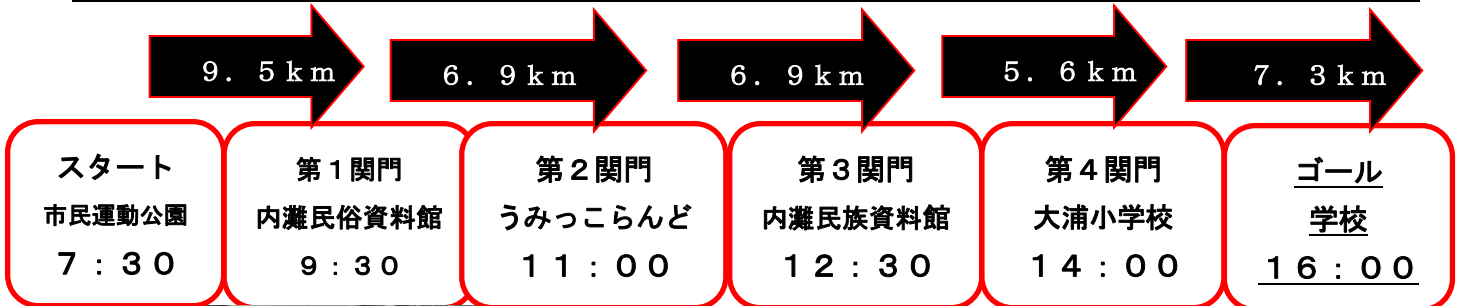
《前日》～《当日朝》

- ①睡眠時間をしっかりとる。起床後は天気予報を確認！
- ②検温をして、健康状態をチェック表に記載する。
- ③朝食はエネルギー元の炭水化物摂を摂取し、排便タイムをゆっくりとる。
- ④足の裏、かかとや靴ずれしやすい部分にテーピングテープを貼る。(強く巻きすぎない！)
- ⑤厚手の靴下を履く。(2枚重ねオススメ)くるぶしが見える靴下は靴擦れしやすいのでNG！



★テーピングで靴擦れを防止しよう★
＜強く巻きすぎないように注意＞

関門・チェックポイントの通過目安時間と歩行距離



学校医

- ★足指、足底の靴ずれの水泡等は処置してもらう。
- ★体調不良者は必ず救護テントへ！
- ★救護テントではマッサージ・テーピングは行いません！
- ★関門での滞在時間は5分程度。給水&ストレッチ&マッサージ
- ★冷却鎮痛スプレーは歩きながら行う。
- ★リタイヤは各関門で決断する！