

# 保健だより 3S 歩行特集

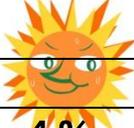
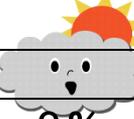
平成29年9月19日(火)

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！

	H28 	H27 	H26 
1年生	92.4%	93.0%	34.7%
2年生	88.7%	87.2%	43.9%
3年生	83.5%	94.7%	48.3%

途中打ち切り

いよいよ3Sまで2週ほどとなりました。天候により当然、完歩率も変わってきます。どんな天候になっても、セルフコントロールで対処できるように、1年生は特に保健だよりを参考に体調管理に気をつけ、今から早めに準備をしておきましょう。準備と歩行中のセルフコントロールで脱水症状や熱中症は防ぐことができます。自分の体力を過信せず、天候に合わせてこまめに給水することを心がけて下さい。

### ★必須の持ち物 (忘れたらダメ！)



500ml  
2本以上

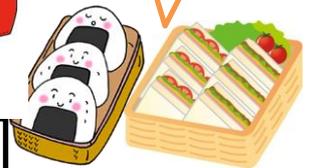


\*茶は「ノンカフェイン」  
カフェインは利尿作用があるので禁物。  
\*ペットボトルは1本凍らせたものを！

帽子



手軽で食べやすい物



3S タオル



お昼ご飯

### お勧め所持品



鎮痛消炎剤  
スプレー式



飴・チョコ



ゼリー等



日焼け止



着替えは学校ロッカー

傘・合羽



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！



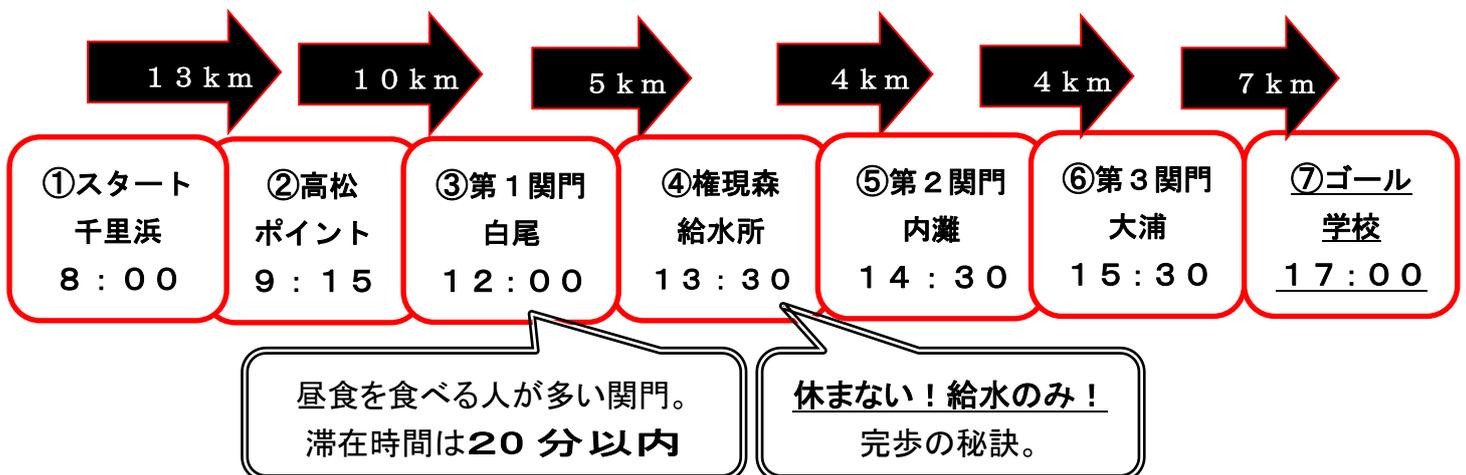
## 《前日》～《当日朝》

- ①夜はいつもより早く休む。天気予報を確認！
- ②起床後検温をして、健康状態をセルフチェック、チェック表に記載する。天気予報確認！
- ③朝食は必ず(炭水化物)摂取しできるだけ排便タイムをとる。
- 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。
- 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！

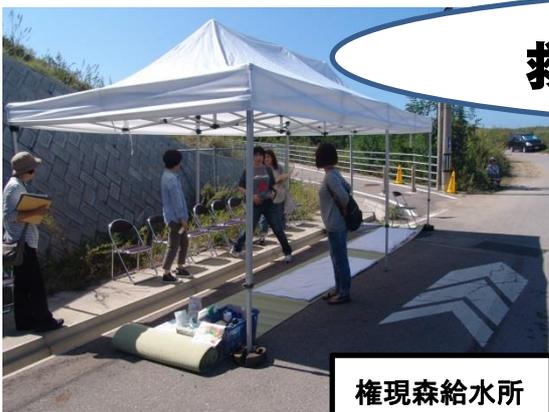


### ★テーピングで靴擦れを防止しよう★

## 関門・チェックポイントの通過目安時間と歩行距離



## 救護テントを利用してください



権現森給水所

- ①水分をこまめに摂り、脱水、熱中症を予防しよう。
- ②飴、ゼリー、チョコ等を上手に摂取しよう。
- ③関門毎にストレッチやマッサージで疲労を和らげよう。
- ④水泡、筋肉疲労が現れたら救護テントで処置してもらおう。
- ⑤関門毎に、シューズと靴下を脱いでセルフケア！
- ⑥リタイヤの決断は関門で！

## ★リタイヤの決断は①～⑥の関門、ポイントでする！

自分の体調、筋肉疲労、次の関門までの距離と時間をよく考えると、勇氣あるリタイヤの決断も必要になってきます。関門にいる救護担当の保護者の方(看護師さん)ともよく相談して、最後は自分自身で決断してください。救護担当者にリタイヤを勧められたら決断して下さい。決して無理をしないことがセルフコントロールです。また、関門以外でリタイヤしてもすぐに迎えは来ないと思ってください。