

保健だより 3S 歩行特集

平成30年9月18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！

| | H29 | H28 | H27 | H26 | 途中打ち切り |
|-----|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1年生 | 94.3% | 92.4% | 93.0% | 34.7% | |
| 2年生 | 96.4% | 88.7% | 87.2% | 43.9% | |
| 3年生 | 91.7% | 83.5% | 94.7% | 48.3% | |

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!)

帽子は被る!

歩きながら食べられるもの

携行食

3S タオル



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!



お勧め携行品



鎮痛消炎剤
スプレー式



飴・チョコ



ゼリー等



日焼け止め



着替えは前日までにロッカー



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!



5本指ソックス



靴下短い!



《前日》～《当日朝》

- ①睡眠時間をしっかりとる。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。(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★

関門・チェックポイントの通過目安時間と歩行距離



歩行中のオススメ携行食

ラムネ→超速攻エネルギー源 ライトミール→バランス、携行性抜群 ようかん→少量で高カロリー
チョコ→糖質&資質補給 ミックスナッツ→歩きながら食べやすく高カロリー

第一関門



リタイアの決断は関門です！

救護テントではマッサージ・テーピングは行いません！

- ①携行食を歩きながら食べて少しずつエネルギー補給する。
- ②関門での滞在時間は5分～10分とし、靴下を脱ぎ、ストレッチやマッサージを自分で行う。
- ③冷却鎮痛スプレーは歩きながら行う
- ④長時間歩行による足指、足底の水疱等は処置してもらおう。

自分の体調、筋肉疲労、次の関門までの距離と関門閉鎖時間をよく考えると、勇気あるリタイア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、最後は自分で決断してください。救護担当者にリタイア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、関門以外でリタイアしてもすぐに迎えは来ないと思ってください。