

保健だより 3S 歩行特集




平成28年9月16日(金)

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！

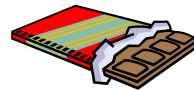
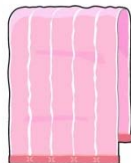
	H27 	H26 	H25 
1年生	93.0%	34.7%	73.5%
2年生	87.2%	43.9%	76.1%
3年生	94.7%	48.3%	80.3%

いよいよ3Sが近づいてきました。当日はどんな天候になるか本当に分かりませんが、セルフコントロールが問われます。天気予報を見ながらどんな天候にでも対処できるように、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。

天候によって、着替え、折りたたみ傘、カップ等も必要かと思います。ゴールした後は必ず着替えるようにして下さい。前日の桜塾の時にロッカーの中に入れて置きましょう。

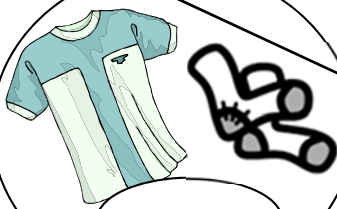


500ml
2本以上



鎮痛消炎剤
スプレー式

必要最低限の持ち物



着替



お茶は「ノンカフェイン」
カフェインは利尿作用があるので禁物。3S中は、トイレは限られています。

《靴&靴下選び》POINT！ 疲れにくい・軽い・通気性がある！



靴下が短すぎ！



《前日》～《当日朝》

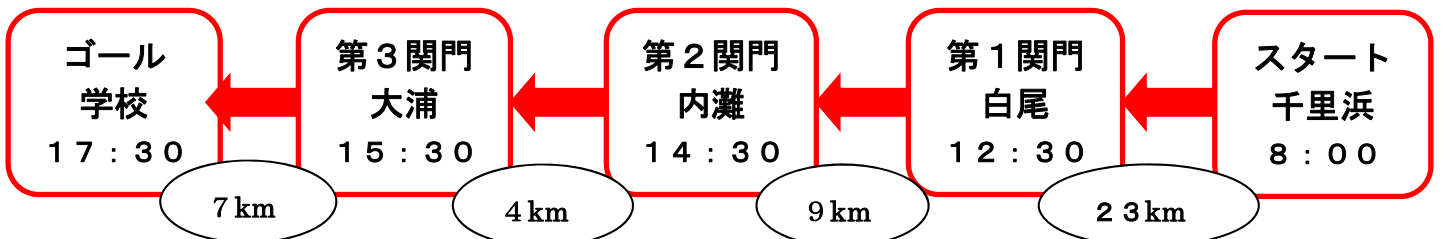
- ①夜はいつもより早く休む。天気予報を確認！
- ②起床後、検温をして、健康状態をセルフチェックする。健康チェック表に記載する。
- ③朝食は必ず摂取しできるだけ排便タイムをとる。
- ④かかとや靴ずれしやすい部分にテーピングテープを貼る。
- ⑤厚手の靴下を履く。(2枚重ねオススメ)くるぶしが見える靴下は靴擦れしやすいのでNG！



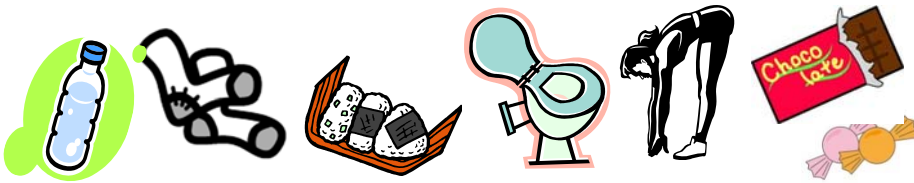
★テーピングで靴擦れを防止しよう★



関門の通過目安時間と歩行距離・関門でのセルフコントロール



給水・エネルギー補給・トイレ・ストレッチ・靴下の交換



- ①のどの渇きを感じる前に水分をこまめに摂り、熱中症を予防しよう。
- ②疲労を回復するために甘いもの・チョコレート・飴類も上手に摂取しよう。
- ③ストレッチやマッサージで疲れを除きながら歩行しよう。
- ④靴擦れ・足に違和感を感じたら直ぐに傷絆創膏かテーピングテープを貼ろう。
- ⑤関門では、シューズと靴下を脱いで足を乾かし、セルフケアしよう。

リタイヤの時は
バーコードを先
生に必ず渡す。

★白尾関門の滞在時間は20分以内に！★

大勢の人が昼ご飯を白尾関門で食べます。滞在時間は長くても20分以内にしてください。長い休憩は体温を下げ、体の動きを悪くし疲労が増します。

**リタイヤは関門で決断！
勇気あるリタイヤも！**

自分の体調を考えて、勇気あるリタイヤの決断も必要になってきます。関門の医師や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。関門には閉鎖時間があります。決して無理をしないことが大切です。また、リタイヤをする時は関門で決断するようにして下さい。