

マラソン大会にそなえて



いよいよ今週の金曜日はマラソン大会です。マラソンは、エネルギー代謝の大きな全身運動で、酸素を多量に必要とし、安静時の5～10倍ものエネルギーを消費する激しいスポーツです。十分に体調を整え、当日最良のコンディションで参加しましょう。

▶マラソン大会前（特に前日）

- ①十分な睡眠をとる。（11時までには就寝）
- ②食べ過ぎ飲みすぎは避ける。（暴飲暴食は腹痛のもと）

～食事内容～

- 炭水化物(うどん、ごはん、パスタ、もち)多めの食事、バナナ、カステラ
- ×脂質が多い食べ物、食物繊維が豊富な食べ物、生もの

▶マラソン大会当日の朝

- ①・朝食は走る2～3時間前にはすませておく。
消化の良いものを選び、腹八分目程度にしておく。
・腹痛防止のため、排便はすませておく。
- ②健康チェックをする。
 - 風邪症状、発熱はないか
 - 下痢、嘔吐はないか
 - その他、身体の調子にいつもと違いはないか

「運動誘発性アナフィラキシーショック」の危険性大！いつもは平気…でも当日はやめておこう！！

《 注意 》

アレルギーのある人は、アレルギーを引き起こす食べ物は絶対に食べてこないようにしましょう
→マラソンをすることで、「アナフィラキシーショック」を起こすことがあります。

▶走っている時

走行中、以下のような症状を感じたら、走るのをやめて近くにいる先生や友人などに伝える。

- ・呼吸が非常に苦しい
- ・胸が痛い
- ・足がもつれる
- ・頭痛、吐き気がする
- ・目の前がくらくなる
- ・冷や汗が出る など

▶ゴールしたら

- ①急に立ち止まらない。(歩きながら徐々に止まる)
※急に止まると突然死、脳貧血、立ちくらみ、吐き気などの原因になります。
- ②汗を十分に拭き取る。
- ③気分の悪い人は、周りにいる先生や救護係に申し出る。

自分の身体は自分で管理を！！

室内化学物質測定結果について

室内化学物質濃度簡易測定結果を以下のとおりお知らせします。
測定したすべての教室について、基準値以内の結果でした

測定日	測定項目	音楽室	化学室	生物室	美術室	3-C	基準値
7/27、28	ホルムアルデヒド	0.01	0.03	0.03	0.03	0.03	0.08ppm 以下である こと
	トルエン	100 μ g/ m ³ 未満	260 μ g/ m ³ 以下で あること				

今後の対応

- 1 引き続き換気を励行し、室内化学物質の低減化を図ります。
- 2 日ごろから、児童・生徒の健康管理に留意します。
- 3 必要に応じて、室内化学物質の測定を行い、実態を把握します。