

保健だより

歩く会特集号Ⅳ

茨城県立水戸第一高等学校・附属中学校

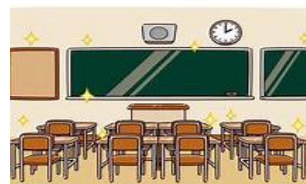
保健室 R7. 10. 3



朝夕は涼しく感じられるようになりましたが、疲労感がとれなかったり、季節の変わり目でかぜをひいたりしている人も見かけますので、体調管理に留意していきましょう。疲労を回復させるのには、睡眠が非常に大切ですので、睡眠時間の確保に努めてほしいと思います。練習が続くと足のトラブルを抱える人が多くなります。セルフケアを行っても痛みが改善しない場合や爪の周囲に炎症が起きている場合は、皮膚科や形成外科を早めに受診しましょう。また、感染症への対策も引き続き行っていきましょう。一人一人の予防が大きな感染症の蔓延を防ぐことにつながりますのでよろしくお願いします。

◆◆おそうじで清潔な空間作りを！！◆◆

今年度も歩く会の大休止（高校生のみ）として、水戸一高の校舎を宿泊施設として使用します。就寝場所が清潔な空間となるよう、日頃の清掃活動を徹底しましょう。学校環境がきれいに整えられるようにご協力をお願いします。



☆**トイレのスリッパ設置** 9月18日(木)～10月12日(日) ※延期の場合は19日(日)まで

トイレ用スリッパに履き替えて、上履きを清潔に保ちましょう。

☆**教室・廊下の消毒** 10月10日(金) ※延期の場合は再度17日(金)実施

歩く会実行委員が前日に消毒用アルコールで校舎内を拭き上げます。体育館フロアも実施します。

◆◆各自の感染症対策もお願いします！◆◆

その場に応じたマスクの着用や咳エチケット、手洗いの徹底、日常的な健康状態の確認（体調に不安や症状があるときは無理をしない）、疲労を溜めない、十分な栄養と睡眠、換気など一人一人の感染症への意識を高めましょう。また、暑い中での練習も続きますので、清潔なハンカチやタオルを持参すること、週末は上履きを持ち帰り洗って、清潔を保つなど衛生管理もよろしくお願いします。

◆◆セルフケア◆◆

☆歩く会での摩擦障害を予防しよう

歩く会では、長距離の歩行によって身体のあちこちが擦れます。最も多いのが足で、靴擦れによって足指や足底部にマメができてしまったり、かかと上部（アキレス腱付近）の皮膚がむけてしまったりする症状が多くなります。また、股から太ももの内側同士やお尻同士が擦れ合って起こる、股擦れやお尻擦れ、乳首はTシャツと当たって乳擦れを起こしやすくなります。

これらの摩擦障害は、皮膚保護クリームやワセリンなどを擦れやすい部位に塗ると、肌と肌の摩擦が減り予防ができます。また、スポーツ用のニップレスを乳首に貼って、乳首が擦れるのを防止する方法もあります。皮膚保護クリームは汎用性が高く、薬局などで手に入りやすいので、各自で準備しておきましょう。

足にできるマメを予防するには、靴選びとともに靴下選びも重要です。普段着用の靴下ではなく、ランニング専用の靴下を履くことがおすすめです。普通の靴下よりも厚めで滑りにくい加工がされ、足への負荷も緩和されます。靴下もあらかじめ試してみて、自分に合うかどうか確認しておきましょう。そして靴を履くときは、かかとに合わせた後、靴ひもを下から締め上げて、しっかり履くことが大切です（靴が軽く感じられ靴擦れもしにくくなります）。



☆正しい爪のケアをしましょう

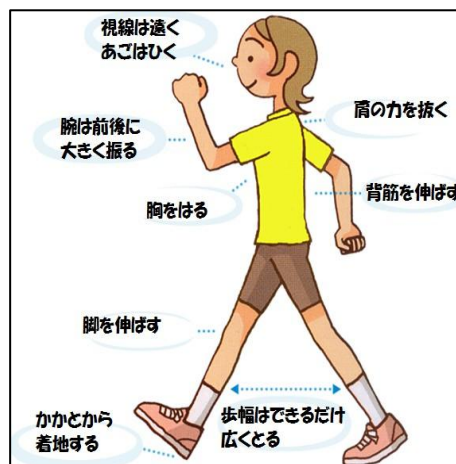
軽い巻き爪の場合は、それほど痛まないこともあり、巻き爪が起こっていることに気づいていないこともあります。しかし、長時間歩いた後などに親指の爪の周りが痛くなる場合は、要注意です。巻き爪の最大の原因は間違った爪の切り方です。入浴時には、足指の間を丁寧に洗い清潔に保ちましょう。



☆足の健康を守るために

足のサイズに合っていない靴を長時間履いていて足指への過剰な力が加わることや、間違った爪切りをしていると、足指にトラブルが生じます。症状がある人はひどくならないうちに病院の受診をお勧めします。医療機関での治療を受けた後も、再発防止のためにはセルフケアは欠かせません。足の健康を守るためには、靴選び、歩く姿勢、足指を鍛えることが重要です。

【正しく歩く】



【足の指を鍛える】

足指を鍛えることで足裏の筋力が高まり、足の血行を促進し冷え性改善にも効果的です。身近な方法として、足指グー・チョキ・パーがあります。10～20セット繰り返します。



◆ ◆ エネルギー不足を防ごう ◆ ◆

エネルギー不足が起こると空腹感・ふらつき・めまいを感じ、やがて歩けなくなる、注意力・判断力の低下などが起こります。朝食は必ず摂りましょう。前回の保健だよりに載せましたが、食事抜きでは①体内水分・塩分・糖分の不足 ②体温調節機能の低下 ③集中力・判断力の低下などリスクが大きいです。食べることは、命を守る前準備。体も気持ちも元気に歩ききれるように、バランスのよい朝食を意識して摂りましょう。

歩く会当日は、約1時間ごとに休憩時間があります。あめ、クッキー、チョコレート、飲むゼリー、ドライフルーツなど、疲れた時でも無理なく食べられる「行動食」を準備しておきましょう。

◆ ◆ 熱中症を防ごう ◆ ◆

運動中は大量の水分が失われるため水分補給が大切です。汗や尿の他呼吸からも水分は失われ、補給していないと脱水が起こります。歩く会中、トイレ車に行きたくないという理由で水分補給を控える生徒もいますが、水分はきちんととりましょう。

少し涼しく風が気持ちよく感じられ、熱さの自覚がなくなる時期なので、水分をとらなくなりがちです。脱水が起こると、体温が上がって熱中症が起こりやすくなります。また、汗をかくと水分とともに塩分も失われます。スポーツドリンクは水分と塩分を同時に補給することができます。小休止では喉が渴いていなくても、必ず水分補給をお願いします。こまめな摂取が大切です。