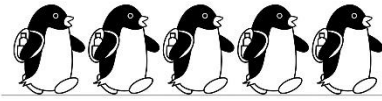


# ほけんだより チャレンジウォーク特別号

令和元年9月  
村上中等教育学校



いよいよです! チャレンジウォーク2019

## 前日までに準備しよう



けがなく、充実した活動にするために…事前準備が大切です!

### ●持ち物



水分(水かお茶、スポーツドリンク) 1L以上

着替え、長袖の体操着

昼食

帽子

ばんそうこう、常備薬

タオル

時計

ティッシュペーパー

雨具(傘は×)

筆記用具

ごみ袋

熊よけの鈴(あれば)

### ●たっぷり睡眠

集合時刻から逆算すると、いつもより1時間半~2時間ほど早めの行動が必要です。前日は9時に布団に入り、たっぷり寝ましょう。



### ●はきなれた靴

- ・長距離を歩く時は、靴底が厚く、軽い靴がおすすめです。
- ・必ず靴下(足首までかくれるタイプ)をはきましょう。
- ・靴ずれが心配な人は、あらかじめばんそうこうを貼っておきましょう。



### 長時間歩いても疲れにくい 正しい靴のはき方

- ①靴ひもをほどいて開口部を広くして足を入れる。
- ②2、3回トントンとかかとをつく。
- ③前かがみになり、重心をのせながら靴ひもをぎゅっとしっかり結ぶ。

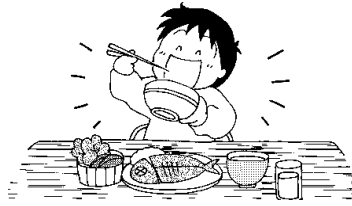
#### 良くないはき方

- ・靴ひもをほどかずそのまま靴をはく→靴がぶかぶかして足が安定しません。
- ・つま先をトントンしてはく→足の指が変形してしまいます。また、靴の形がくずれます。
- ・かかとをつぶしてスリッパばきをする→かかたが安定しないので転んだり、脱げたりします。

→裏面で当日のチェックポイントを確認!

# チャレンジウォーク当日

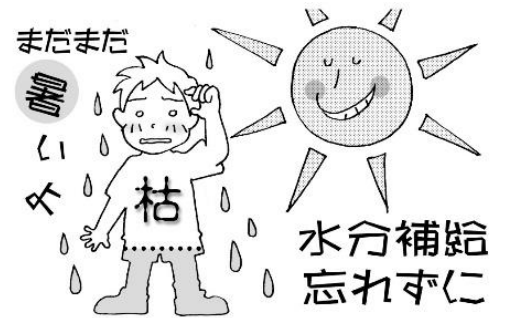
## ●必ず朝ご飯を食べる



## ●準備運動をしっかりと

身体が温まり、筋肉や腱がスムーズに動くようになります。また、けがの予防や運動後の疲労回復につながります。

## ●こまめな水分補給



## ★スタート前に十分な水分補給をしておきましょう。

(250~500mlくらい、運動前はスポーツドリンクがおすすめです。)

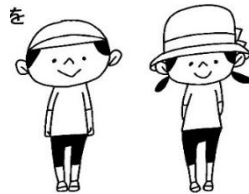
## ★歩き始めたら、のどが乾く前にこまめな水分補給を。

(20~30分毎に1口~コップ1杯くらい飲みましょう。)

当日の気温に応じて

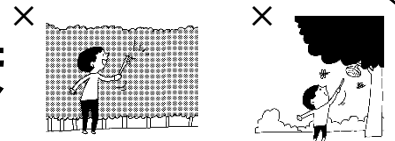
### 熱中症予防

- ①水分と塩分をとる
- ②帽子をかぶる
- ③首などを冷やす



★具合が悪くなる前に、こまめに休憩や水分をとりましょう。  
当日の天気予報をチェック！

### ハチ対策



・秋はハチが活発に活動する時期です。巣を見つけても近づいたり、ハチを手で追い払ったりしないようにしましょう。

・もし刺されてしまったら・・・

近くにいる大人に教えてください

- ①毒が入ってしまった場合は、傷のまわりを指でつまんで押し出す。
- ②水道水で丁寧に洗う。
- ③はれやかゆみがあるときは、ガーゼやタオルの上から保冷剤などで冷やす。

### 途中で体調が悪くなったら・・・

異常を感じたら、日陰に腰を下ろして休んでください。  
10~15分休養しても回復しないときはウォーキングを中止し、近くの人に助けを求めましょう。



❖スピードや距離にとらわれず、常に体調を意識して進みましょう❖