



大阪府立堺上高等学校 保健室 令和8年10月

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。朝晩と日中の気温の差が大きい季節です。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が始まっています。

石けんで手洗いをして、咳が出ている人はマスクをする予防対策を続けてください。

10月の予定

10月 6日(火) 眼科検診1年(欠席者)

10月の臨床心理士

10月 9日(金) 耳鼻咽喉科検診1年(欠席者)

久保先生の来校日

10月 23日(金) 修学旅行前健康診断(呼ばれた人)

10月 9日(金)

10月 26日(月) 歯科検診(欠席者)

相談のある人は担任または
保健室まで連絡ください。

10月 30日(金) 秋の地震避難訓練



薬と健康の週間(10月17日から23日)

飲む**時間**を守る

飲む**量**を守る

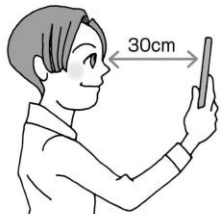
水かぬるま湯で飲む

人の薬を飲まない



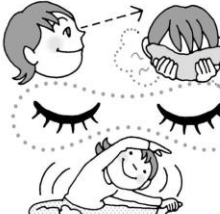
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は30cm以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2 目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4 寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

めざせ!N コンディション管理のプロ

CHECK あなたはできてる? セルフチェック

ケア ☐ ストレッチをしっかりと行っている ☐ 痛みがあったら早めに対処する ☐ オーバートレーニングにならないよう調整している	睡眠 ☐ 寝る前はスマホを見ないようにしている ☐ 朝すっきり起きられている ☐ 翌日に疲れが残ることはない	栄養 ☐ 毎日3食、欠かさず食べている ☐ 鉄分・ビタミンC・タンパク質などを意識してとっている ☐ こまめに水分補給している
計 点/9点	計 点/9点	計 点/9点

▼▼ 点数が低いところがあったら要注意。それぞれのアドバイスを読んでみてくださいね。 ▼▼

ケア **回復**

スポーツ

休養のバランスの最適解を探れ!

筋肉は、トレーニングで壊れた後、回復することで強くなります。2つの休養を覚えておきましょう。

▶アクティブレスト (動いて回復)

軽くウォーキングやストレッチを行い、血流を良くして溜まった疲労物質を外に出す。筋肉痛を軽くし、メンタルも整いやすい

▶パッシブレスト (静かに回復)

安静にして体をしっかり休め、傷ついた組織を修復する。□例 睡眠や入浴、マッサージなど

POINT

「筋肉をよく使ったな」という疲労ならアクティブレスト、体調不良時や極度の疲労はパッシブレスト。最適なバランスを探ってみましょう。痛みや違和感があるときは早めのケアを。

睡眠 **スマホ**

スポーツ

睡眠は時間と質の両方がMUST

スマホを寝る直前まで見ていると、脳で覚醒を促すホルモンが分泌されて寝つきが悪くなり、睡眠の質も下がります。

スマホで睡眠が不足すると...

- ケガや疲れの回復を妨げる
- 脳の疲れが取れないので判断力が鈍る

競技中のミスや、それによる大ケガなどの危険が高まる

POINT

寝る1時間前はリラックスタイムに。スマホやタブレットといった光(ブルーライト)を発するデジタル機器は置いて、読書や音楽などを楽しむのがおすすめです。

がむしゃらに練習すれば強くなれると思いませんか? 本当に強い選手は、自分の体をよく知って、大切にしています。スポーツをがんばりたい人にこそ、知っておいてほしいことがあります。

※○ (3点) ・△ (1点) ・× (0点)

栄養 **貧血**

スポーツ

貧血はパフォーマンスにも影響大

スポーツをする人は、トレーニングなどで鉄分が壊れやすく、汗からも失われがち。つまり鉄分が足りなくなりやすく、貧血の危険が高いのです。

貧血だとどうなる?

- 鉄分は血液の成分のヘモグロビンに含まれ、全身に酸素を運搬する役割を担う
- 運動する際のエネルギーを生むには酸素が必要

貧血(鉄分不足)になるとパフォーマンスがDOWN

POINT

鉄分だけでなく、吸収を高めるビタミンCや、ヘモグロビンの材料になるタンパク質も大切。血液をさらさらにして酸素を運搬しやすくするためにも、こまめな水分補給を。

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

目を動かす **遠くを見る** **まばたきをする** **目を温める**

ストレッチは“深い呼吸”を意識して



ストレッチでぐーっと体を伸ばすとき、つい息を止めてしまっているか?

息を止めると体が緊張して、筋肉が強張ってうまく伸びなくなります。つまりストレッチの効果が不十分になり、ケガにつながる危険があります。

反対に、深い呼吸をしながら体を伸ばすと、リラックスして力が抜け、筋肉が柔らかくなります。伸ばす時にゆっくりと息を吐き、戻す時に息を吸うのもポイント。反動をつける必要もありません。

筋肉は「むりやり伸ばす」のではなく、「やさしく伸ばしてあげる」。効果的なストレッチで、安全に運動を楽しんでください。



一生の骨の強さは十代で決まる!?



骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。

骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

骨量を増やすポイント

- カルシウムをとる 骨の材料になります
- ビタミンDをとる カルシウムの吸収を促します
- 日光に当たる 体内でビタミンDが生成されます
- 運動をする 骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります

