

ほけんだより

10月

R8. 10. 1
矢島中学校保健室
No. 12



季節はすっかり秋になりました。「〇〇の秋」、みなさんはどんな秋にしたいですか？読書、スポーツ、芸術、食欲・・・いろいろなことに挑戦して、実りの秋にしたいですね。

日中は過ごしやすい気温になったものの、朝夕は肌寒く感じる日もあります。いよいよ今週末は矢中祭です。準備等忙しい時期ですが、健康管理には十分気をつけて大成功させたいですね。

10月10日は目の愛護デー

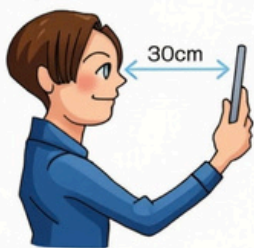


いろいろな物を見たり、まぶしさを感じたり、涙を流したり・・・目にはたくさんの役割があります。目が疲れると、目のかすみや充血、頭痛が起きたりと様々な症状が出ることがあります。目に優しい生活を心がけましょう。

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

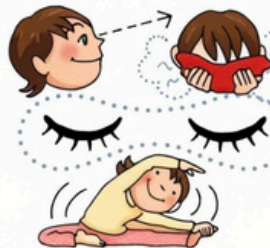
目と画面の距離は 30cm 以上に



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。

保護者の方へ

- * 本日、2年生を対象に色覚検査の希望調査書を配布しました。由利本荘市では小学4年生と中学2年生が対象となっていますが、他学年で希望されるお子様もいつでも実施できます。もし他学年で希望される場合には、学級担任を通じて 保健室 齋藤 までご連絡ください。
 - * 4月に実施した視力検査において、要精検だったけどまだ受診していないお子様へ再度受診ののおすすめを配付します。3年生は受検もあるので万全の状態で臨めるように、今のうちに受診しておくことをお勧めします。1・2年生も視力低下は普段の生活に影響するので受診しておきましょう。
- ※受診したのに行き違いで配付された方は、受診報告書の提出をお願いします。（保護者の方が受診結果を記入していただいて構いません）



10月12日はスポーツの日



普段から部活動や習い事で体を動かしている矢中生のみなさん。毎日の練習で技術を磨いていると思いますが、強くなるには体のケアもしっかり行うことが大切です。体のケア、睡眠、栄養を意識して、体をたくさん動かしましょう。

スポーツをがんばりたいなら めざせ！ コンディション管理のプロ

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。

CHECK あなたはできてる？ セルフチェック

※○ (3点) ・△ (1点) ・× (0点)

ケア () ストレッチをしっかり行っている () 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。 ▼▼



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



アクティブ
レスト



パッシブ
レスト

「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。



睡眠は時間と質の両方がMUST

スマホを寝る直前まで見てしまうと、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。



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。