



保健だより 10月号

徳島県立小松島高等学校
令和8年10月5日発行



9月は雨が多く、気圧の変化から体調を崩す人もいました。10月になると秋らしい気候になり、過ごしやすい日も増えてくるかと思いますが、だんだん寒くなって気温が乾燥し出すと、今度は感染症が流行りやすくなります。現在もインフルエンザが例年にないほどの早さで全国的に流行しています。これから部活動では大きな大会があったり、行楽シーズンで外出する機会も多いと思いますが、感染症対策など個人でできる健康管理をしっかりした上で楽しむようにしましょう！

10月10日は目の愛護デーです

みなさんは目の健康に気をつけているでしょうか？「目が乾きやすくなった」「授業中、黒板の字が見づらくなった」「目が疲れやすくなった」などの違和感をそのままにいませんか？視力の低下などは知らず知らずの間に進行しています。夏休み前に返却した定期健康診断の結果でも視力低下の傾向があった場合はきちんと眼科を受診するようにしましょう。また、スマホやタブレットなども、目の健康に影響を与えている場合があります。スマホやタブレットは日常的に使用するものになっていますので、上手な付き合い方を考えていきましょう。

こんなこと
していませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみていいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

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

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

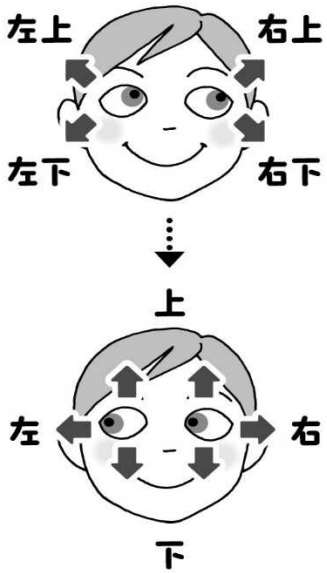
時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が見れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4
寝る前はスマホを見ない

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。

疲れ目かも？ そんなときは 目のストレッチ

3秒ずつ各方向を見つめます。



- ☑ 次の方向を見る前に一度視線を正面に戻す
- ☑ 顔を動かさず、ゆっくりと呼吸をしながら

これから冬の全国大会の県予選や新人戦など、大事な大会を控えている部活動も多いと思います。毎日一生懸命に練習することも大事ですが、本番で良いパフォーマンスをするためには、日常生活から行動を見直すことが大切です。自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

めざせ！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

※○（3点）・△（1点）・×（0点）		
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。

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目を担う
- 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。

一流のアスリートも、技術練習だけではなく、食事・休養などの日常生活の面から自分の体と向き合い、自己管理をしています！

