



日中はまだまだ暑さが感じられますが、空や風の趣からは「初秋」の訪れが感じられ、心身共に心地よいシーズンです♪ そんな好適な時期にも関わらず、本校内では「インフルエンザ」の小流行が見られます。今月も学校行事が目白押しなので(合唱コンクールに駅伝大会等)、ぜひ、感染症予防の基本行動に努めてください！

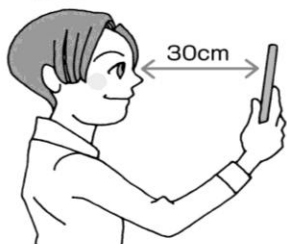
1. うつらない為に 手洗い … 外出先からの帰宅時や食事前、必ず行いましょう。
2. うつらない為に 咳エチケット … マスクの着用や、咳をする時、ティッシュ・ハンカチ・服の袖などで鼻と口を覆う。
3. うつらない為に 抵抗力をup … 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

マスクの準備は各自で！ ※保健室にもらいに来る生徒がいますが、市教委の予算では購入できないことから、各自で準備を！

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

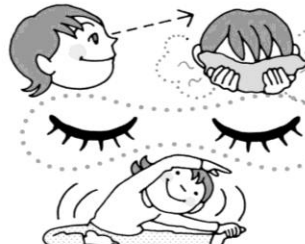
目と画面の距離は 30cm 以上に



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。

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。

ポイント
骨量を増やす

- 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



運動で脳が活性化!?



ベートーヴェンは歩きながら作曲し、ステイブ・ジョブズは散歩をしながらアイデアを考え、村上春樹は毎日10km走って小説の構想を練るそうです。運動で脳が活性化することは、実際に分かっています。

短期的な効果

血流が増え、脳の活動に欠かせない酸素と栄養がたくさん届く。

長期的な効果

筋肉が運動時に分泌する物質によって脳の神経細胞の生成が促される。

心拍数が少し上がるくらいの軽めの運動でも効果があるそうです。

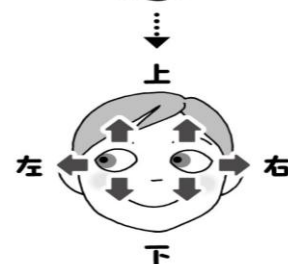
暑さもやわらぎ、体を動かしやすいスポーツの秋、自分に合った形で体を動かしてみてくださいね。



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

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



「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…

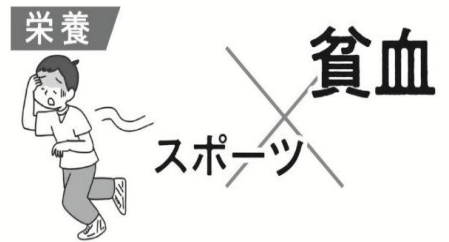
- ケガや疲れの回復を妨げる
- 脳の疲れが取れないので判断力が鈍る

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。



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。