

令和8年10月1日発行
十和田工業高等学校保健室
文責 小田 留美子

シルバーウィーク(5連休)が終わり、中間考査も終わりました。これからは十和工祭に向けての活動がメインになっていきます。忙しくなりますね。

さて、このところすっかり秋らしくなりました。季節の変わり目のこの時期は、例年カゼをひく生徒が目立つようになります。インフルエンザの流行時期に入りましたし、新型コロナウイルス感染症も流行中です。とくに3年生は受験時期ですので、十分体調に気をつけて力を発揮してほしいと思います!

朝晩はとくに冷えますので、防寒着や保温効果の高い肌着を着用することをオススメします。「着込むことが格好悪い」というような声も聞こえてきますが、そうではなくて、着て調節することこそ「自己管理がしっかりできる」ということにつながっていくと思います。

右記のかぜ予防について実践しよう!!

だんだんと寒くなってきました

今からはじめる かぜ予防

・衣服の調節をしよう



・よく食べ、よく体を動かし、よく寝よう

・外から帰ったら手洗い・うがいをしよう



・ストレスをためないようにしよう



見え方に変わりはありませんか?
定期的にチェックしましょう。



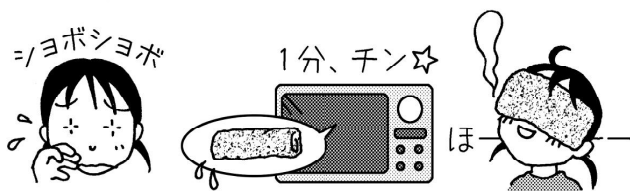
スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど
たまには遠くをながめて休憩を!



目の愛護デー 目にやさしい生活を



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする...
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

***** 献血の報告と御礼 *****

9/2(水)に実施した献血では生徒・職員合わせて40名に申込みしていただき、ありがとうございました。採血前の医師の問診で条件をクリアできず中止になる人はわずか2名で、「日頃の健康管理ができる人に申込みしていただけた証拠です。」と係の方にお褒めの言葉をいただきました。ご協力に心から感謝申し上げます!来年度もよろしくお願いいたします!!

スポーツをがんばりたいなら めざせ!N 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み、傷ついた組織を修復する。【例】睡眠や入浴、マッサージなど



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



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ったりやすく、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

「筋肉をよく使った」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。

アクティブレスト

パッシブレスト

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。

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。

鉄分

ビタミンC

タンパク質