ほけんだより　10月

令和8年10月　配信　新生野中学校　保健室

朝晩は少しずつ涼しくなり、秋を感じる日が増えてきました。10月は、日中との気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。また、学校行事や部活動、勉強などで忙しく、疲れがたまりやすい時期でもあります。
「なんとなくだるい」「疲れがとれない」と感じたときは、無理をせず、いつもより少し早めに休むことも大切です。食事・睡眠・休養を大切にして、心も体も元気に秋を過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

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もいいですね。

- ✓ 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。

スポーツをやっている人は、がむしゃらに練習をすれば強くなれると思っていませんか？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。スポーツを頑張りたい人にこそ、知ってほしいこと。それは…

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

CLICK

秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安	
	半袖シャツ
25℃	長袖シャツ
20℃	カーディガン
15℃	セーター
10℃	薄手のコート
5℃	コート
0℃	ダウンコート

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

START

あなたはできてる？

- ○　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
- ○　過度なトレーニングにならないよう調整している

あなたはできてる？

○　寝る前はスマホを見ない

○　朝スッキリ起きられている

○　翌日に疲れが残ることはない

あなたはできてる？

○　毎日3食、欠かさず食べている

○　栄養素を意識してとっている

○　こまめに水分補給をしている

1番できていないと感じた項目をクリックしよう！

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。（睡眠や入浴、マッサージなど）

「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！

～他も見る～

睡眠

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時間前に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オススメです！

～他も見る～

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、貧血の危険が高いです。

貧血だとどうなるの？

●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ダウン

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。
血液をサラサラ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。

～他も見る～

最後まで読んでくれて ありがとう！

ハロウィンといえば、「🎃」このかぼちゃ！これは、「ジャック・オー・ランタン」といいます。

なぜ、このような名前がついているのかというと…

昔、ジャックという悪さばかりしていた男がいました。ジャックは悪魔をだまして、「死んでも地獄には行かない」という約束をさせます。やがてジャックが死ぬと、悪いことをしていたため天国には行けません。でも、悪魔との約束があるので地獄にも行けません。行き場をなくしたジャックは、「カブをくり抜いたランタンを持って、あの世をさまよい続けた」といわれています。

これが「ジャック・オー・ランタン」の始まりです。もともとはカブでしたが、アメリカに伝わると、たくさん採れる「かぼちゃ」が使われるようになりました。

また、昔のケルト人は、ハロウィンの時期に悪魔などがこの世にやってくると考えていました。そこで、悪魔に仲間だと思わせるために、怖い姿に仮装して身を守ったのです。

つまり、ハロウィンの「ランタン」と「仮装」は、どちらも昔の人々が悪魔から身を守るために考えた方法だったのです。

「楽しいイベント」だと思っていたハロウィンには、ちょっと怖くて不思議な物語が隠れていたんですね。🎃