



大阪市立大和川中学校 保健室  
令和8年 10月5日発行

10月に入り、ようやく涼しさを感じられる秋らしい気候になってきました。秋といえば、スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋・食欲の秋など、さまざまな楽しみ方があります。みなさんはどんな秋を過ごしますか？

こんな目の不調はありませんか？

☒ 重たい ☒ 痛い ☒ かすむ ☒ しょぼしょぼする ☒ 乾いた感じがする

このような目の不快症状は、「疲れ目」かもしれません。放っておくと肩や首のコリやイライラなど、体全体に不調が広がってしまうこともあります。

#### ぬくぬく

目元を蒸しタオルで温めると、リラックスできます。また、目の表面には涙の蒸発を防ぐための油の層があります。

目元の血行がよくなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



#### ゆるゆる

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉を緩めてあげましょう。

読書や勉強の合間には窓の外の景色を見て、休憩しましょう。



### 疲れをやわらげる 4つの合言葉

#### ばちばち

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることもあります。意識してまばたきするようにしましょう。



#### ずやすや

目はみなさんが起きてから、ずっと働きっぱなしです。しっかり睡眠をとって、目を休める時間を作りましょう。

目の疲れがとれないのは、睡眠不足が原因かもしれません。



こんなこと  
していませんか？



- ✓ 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。眼科を受診しましょう。

# めざせ！ コンディション管理のプロ

体育大会をがんばるために

がむしゃらに練習すれば強くな  
ると思いませんか？本当に強  
い人は、自分の体をよく知って、  
大切にしています！

## CHECK あなたはできてる？ セルフチェック

○(3点)、△(1点)、×(0点)

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                        |                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ケア</b><br><input type="checkbox"/> ストレッチをしっかり行っている<br><input type="checkbox"/> 痛みがあれば、早めに対処する<br><input type="checkbox"/> オーバートレーニングはしない | <b>睡眠</b><br><input type="checkbox"/> 寝る前はスマホを見ない<br><input type="checkbox"/> 朝、すっきりと起きられている<br><input type="checkbox"/> 翌日に疲れが残ることはない | <b>栄養</b><br><input type="checkbox"/> 毎日3食、食べている<br><input type="checkbox"/> タンパク質などを意識している<br><input type="checkbox"/> 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そう！

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。

#### ▶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。  
筋肉を強くし、メンタルも整いやすいです。

#### ▶パッシブレスト(静かに回復)

安静にして体をしっかりと休め、傷ついた  
組織を修復する。(例:睡眠・マッサージなど)

#### POINT



- 筋肉をよく使った  
→アクティブレスト
- 体調不良や極度の疲労  
→パッシブレスト
- 最適なバランスを探して  
みよう。



### 睡眠は時間と質の両方が大切！

スマホを寝る直前まで見てみると、脳で覚  
醒を促すホルモンが分泌されて寝つきが悪  
くなります。

#### スマホで睡眠が不足すると…

- ・けがや疲れの回復が遅くなる。
- ・脳の疲れが取れないので判断力が鈍る。
- 競技中のミスや大きなけがのリスクが  
高くなる。

#### POINT



寝る1時間前はリラッ  
クタイムに。ブルーラ  
イトを発するデジタル  
機器は置いて、読書な  
どを楽しむのがおす  
めです。



### 貧血はパフォーマンスにも影響大！

トレーニングなどで鉄分が壊れやすく、汗  
からも失われてしまいます。

#### 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、全身に酸素を届ける役割を担っている。
- ・運動をする際のエネルギーを生むには、  
酸素が必要になる。
- 貧血(鉄分不足)になると…

パフォーマンスが DOWN してしまう

#### POINT



吸収を良くするビタミ  
ンCやヘモグロビンの  
材料になるたんぱく質  
も大切。血液をサラサ  
ラにするには、水分補  
給も必要です。

感染症を寄せつけない

### 5つの工夫



今年は早い時期からインフルエンザが  
流行しています。手洗いやうがいなどの  
感染対策を行い、体育大会をベストな体  
調で迎えられるようにしましょう！