ほけんだより10月号



令和8年10月30日
手良小学校　保健室

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日がふえてきました。
外に出ると、心地よい風や色づきはじめた葉っぱ、道ばたのどんぐり、虫の声など、あちこちで秋を見つけることができます。みなさんのまわりには、どんな秋がありますか？



デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。
デジタル眼精疲労は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合いましょう。



一生の骨の強さは１０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」といいます。骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。20歳頃にピークに達した後は年齢とともに減ってきます。将来を元気に過ごせるかは今次第！！
【骨量を増やすポイント】
カルシウムをとる、ビタミンDをとる、日光に当たる、運動をする

運動で脳が活性化！？

ベートーヴェンは歩きながら作曲し、スティーブ・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、実際にわかってきています。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よ！

りんごと健康

昔から「りんごが赤くなると医者が青くなる」と言われています。「りんごを食べると健康になり、医者の出番が減る」という意味です。
実際、りんごにはビタミン、カリウム、食物繊維が多く含まれているので、不足しがちな栄養を補給したり、便秘を予防したり、毎日の健康に役立ちます。

腹八分目がちょうどいい

腹八分目とは「もうちょっと食べたいな」と思うくらいが体にとってちょうどよい量で、健康を保てるという意味です。
【腹八分目のためのヒント】
- よくかんで、20分以上かけるとよい
- 普段の食事量をメモする
- 心のストレスを減らす





めざせ！コンディション管理のプロ

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。



７つのまちがいをさがそう



