

ほけんだより 10月

令和8年10月1日
佐倉市立志津中学校
保健室



今年は例年より早く9月初旬からインフルエンザの流行がみられ、近隣の学校でも学級閉鎖が実施されています。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠やバランスのよい食事を心がけ、手洗い・うがいなどの感染予防を行いながら、体調管理に努めましょう。

10月の予定

・29日(木)1年生歯科管理健診



こんな薬の飲み方は、NGです！

カプセルを開ける錠剤をかみくだく

家族や友達の薬をもらって飲む

水以外の飲み物で薬を飲む

飲み忘れたので、次にまとめて飲む



薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。

薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。

飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。

飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

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。