



このところ朝晩の気温がぐっと下がり、秋が深まってきています。日中と朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。その日の気候に合わせて服装を調節するなど体調管理を行いましょう。また、今月は体育祭が行われる予定です。生活リズムを整えて、体育祭に向けてコンディションを整え、安全で楽しい体育祭にしましょう！

ベストなコンディションで体育祭をむかえよう！

1. 疲れ、睡眠不足、体調が悪い時は無理をしない。朝の健康観察をしっかりと！

*練習中や当日、体調が悪いと感じたら先生に申し出てください。

2. お風呂にゆっくり入り、早めに眠る。

*入浴することで緊張がほぐれ、血行が良くなり、たまった疲れを軽減することができます。

*睡眠は疲れをとる一番有効な方法です。いつも遅くまで起きている人は早めの就寝を！

3. 「朝ごはん」で水分・塩分栄養を補給する！

*朝食は必ずとる。特に炭水化物をしっかり摂ってください。熱中症予防のため、梅干しや味噌汁など塩分が入っているものがおすすめです。

4. 水分の補給はこまめに！

*喉が渇く前に水分をとること。特に運動の前後、休憩時には必ず飲むようにしましょう。

*「飲み物が無くなった・・・」ということがないように、少し大きめの水筒を用意しましょう！

*大量に汗をかいたときは、失われたミネラル(塩分)を補給する必要があります。スポーツドリンクを適度に冷やして活用することをおすすめします。

！どちらもこまめに！

5. 汗を吸い取り、通気性の良い服装と、汗拭きタオルを用意し、汗の始末をする。

*汗で身体をぬれたままにしておくと、体が冷えて、体調不良のもとになります。



6. 練習前に爪は短く切っておく、ウォーミングアップはしっかりと！

*不十分だとけがの原因になります。運動の前後にストレッチすることをおすすめします。

ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があると言われています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。

動的ストレッチ



腕や足などをいろいろな方向に動かして関節の可動域を広げるストレッチ

ゆっくり開始し、徐々に動作を大きくしていくようにする

運動の前に行うとよい(ウォーミングアップとして)

静的ストレッチ



反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチ

無理をせず気持ちよいと感じる範囲内で行う

呼吸は止めないようにする

運動の後に行うとよい(クールダウンとして)

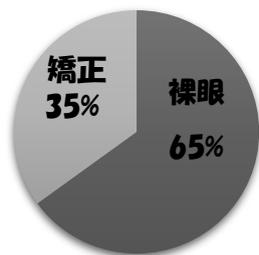
目を大切に ～黒板の字は見えていますか？～

黒板の字が見えにくくなった、ぼやけるなど見え方に変化はありませんか？裸眼視力(メガネなどをかけていない状態で測る視力)の低下の割合は、年齢とともに増加します。下のグラフからもわかるように我孫子中の生徒も、学年が上がるごとに眼鏡やコンタクトレンズを使用している生徒の割合が増え、3年生では約半数程が該当します。

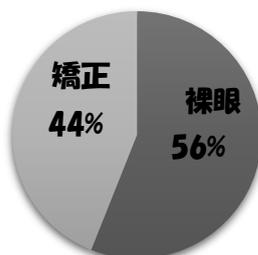
我孫子中学校でもタブレットが1人1台配付され、ICT教育が進められており、その効果も期待されているところですが、慣れてきたころに心配なのが目の不調です。使うことが良くないわけではなく、使いすぎることによって近視、疲れ目、ドライアイなどといった症状が出ることもあるので、予防と症状が出た時の対処を知ることが大切です！

我孫子中学校のメガネ及びコンタクトレンズ使用状況

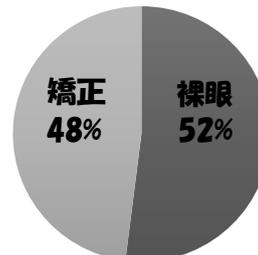
1年生



2年生



3年生



予防と対処法

①こまめに目を休める

長時間画面を見る場合、1時間ごとに15分は目を休めましょう。目の疲れをとるマッサージをすることも効果的です。蒸したタオルをまぶたの上に置いて目を温めると、血行が良くなり目の緊張がほぐれます。

②目によいビタミンを積極的にとる

ビタミンA、C、E、B群を積極的にとりましょう。
(緑黄色野菜やキウイ、いちごなどの果物、アーモンド、牛レバー
豚肉やマグロの刺身など)

③眼科を受診する

度の合わない眼鏡やコンタクトレンズの使用で目の不調が続く場合は、早めに眼科を受診しましょう。



眼科受診勧告書について

R3.9.30 現在

4月に視力検査をしてから半年がたちました。受診勧告書をもらった人は眼科へ行きましたか？既に報告をくれた人もいますが、残念ながら右記の通り全体の受診率は低い状態です。(昨年より受診率は増えていますが、半数に届いていません)そこで、まだ受診の報告がない人には、10月中に改めて受診勧告書を配布します。(受診勧告書をもらう前に受診した人や、定期的に受診している人は、結果や経過等を記入して保健室に提出してください。)

	R2年度	R3年度
受診勧告者数	432人	402人
受診者数	150人	174人
受診率	34.7%	43.3%

強度の近視になると網膜に影響が及び、将来様々な疾病を招く原因になります。視力の低下を放置しないようにしましょう。ぜひ早めの受診をお願いします！