

保健だより

令和8年（2026年）10月9日

豊中市立第四中学校 保健室



厳しかった暑さもようやくおさまってきました。特に朝・夕はだいぶ涼しくなりましたね。この時季は、夏の暑さで思った以上に体力が落ちていることや、急に涼しくなったり暑くなったりすることが原因で、体調を崩す人が多いです。また、体育大会に向けての取り組みも本格的になり、これまで以上に疲れも蓄積しています。

さらに、今年はインフルエンザが例年より早く流行しています。夜更かしや朝食抜きは体調不良につながります。生活リズムを整え、しっかり睡眠と栄養をとるとともに、手洗いなどの感染症対策も心がけましょう。

もうすぐ体育大会です!!

水筒、汗拭きタオルの準備を忘れないようにしてください。帽子の着用も推奨します。その他、足のサイズに合った靴を履く、手足の爪を短く切っておくなど、けが防止のためにも前もって準備しておいてください。

筋肉痛やこむらがえりに注意

筋肉は、運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり痛みが出ます。これが筋肉痛です。こむらがえりは、ふくらはぎの筋肉が突然ギュッと縮んでしまう「足がつる」状態のことです。どちらも、普段あまり運動していない人や、ストレッチが足りていない人に起こりやすいです。また、こむらがえりは運動中や運動後、汗をたくさんかいたときなどに起こりやすくなります。

筋肉痛…痛みが強いときは、患部を冷やして様子を見る。痛みが落ち着いてきたら軽く体を動かしたりストレッチをする。

※日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておこう!!

こむらがえり(足がつる)…つった筋肉をゆっくり伸ばす→ふくらはぎなら膝を伸ばし、足首をゆっくり自分の方へ反らす。無理に動かさず、痛みが落ち着くまで休む。

※しっかり準備運動をすること! こまめな水分補給を心がけること!!

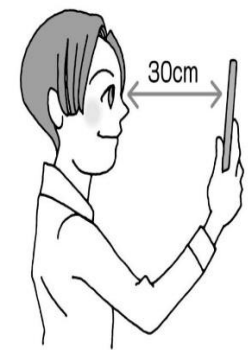
体育大会でケガをしたら・・・

体育大会当日にケガをしてしまったり体調が悪くなった場合は、近くの先生に伝えてから“救護テント”に来てください。救護テントは保健室外側のテラスです。学年の応援席にも応急手当セットを置いています!!



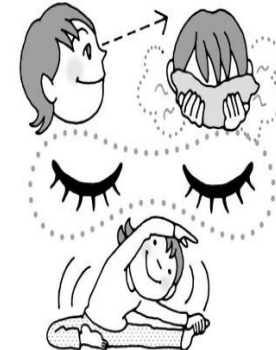
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は 30cm 以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2 目はこまめに休ませる



30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4 寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。