ほけんだより

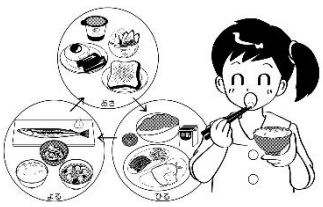
令和８年１０月１日（木）第１４号
練馬区立石神井中学校　　保健室
校　長　　山田　美　鈴

風邪や感染症が増えてきています・・・

大分気候が涼しくなってきました。雨も続いていたり、台風も来ていたりして、この時期は体調を崩しやすい人が多いと思います。保健室も風邪症状での来室が増えてきています。

また、インフルエンザの報告も受けています。２週間後には合唱コンクールも控えています。全力で挑めるよう、睡眠・食事・手洗いといった基本的な感染症対策を心がけましょう。

3食しっかり食べよう



睡眠をとろう

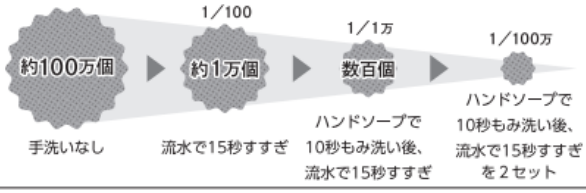
気温に合わせて衣服の調節

予防の基本は手洗い！

① 石けん＆時間

石けんで時間をかけて手洗いをすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。

手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP、2020

② 洗う場所

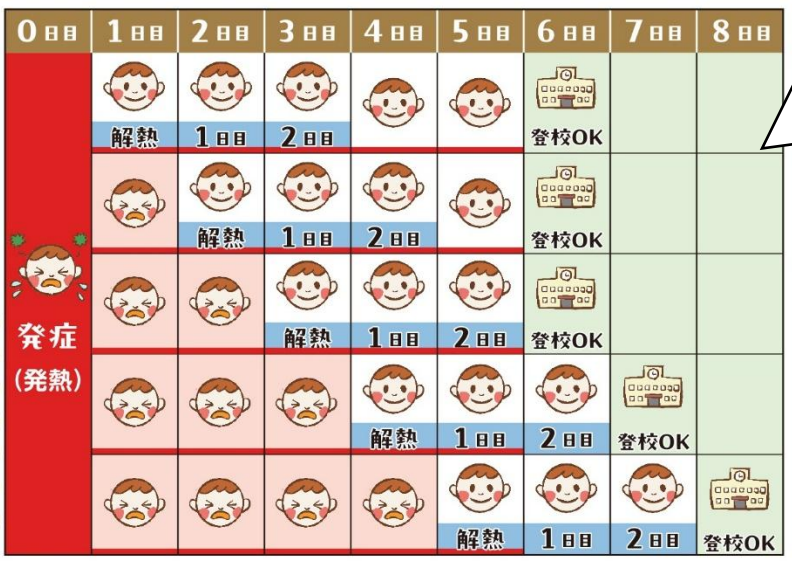
指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

インフルエンザ　いつから登校できるの？

2つの条件を両方満たしたら登校できます

- 発症してから5日経っていること
- 解熱してから2日経っていること

発熱した翌日を1日目とする



感染症にかかり、再び登校する際には「登校届」が必要です。学校のＨＰより印刷できますので、ご提出をお願いします。印刷が難しい場合は学校へご相談ください。

感染症に気をつけよう

スポーツをがんばりたいなら

めざせ！コンディション管理のプロ

がむしゃらに練習すれば強くなれると思っていませんか？　本当に強い選手は、自分の体をよく知って、大切にしています。スポーツをがんばりたい人にこそ、知っておいてほしいことがあります。

CHECK あなたはできてる？ セルフチェック

※○（3点）・△（1点）・×（0点）

ケア	睡眠	栄養
（　）ストレッチをしっかり行っている	（　）寝る前はスマホを見ないようにしている	（　）毎日3食、欠かさず食べている
（　）痛みがあったら早めに対処する	（　）朝すっきり起きられている	（　）鉄分・ビタミンC・タンパク質などを意識してとっている
（　）オーバートレーニングにならないよう調整している	（　）翌日に疲れが残ることはない	（　）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。 ▼▼

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。