ほけんだより 11月

２０２６年１１月
松本工業高等学校
保　健　室

松本地域でインフルエンザの本格的に流行し始めました。
また、風邪症状やマスクを求めて来室する生徒が多くなってきました。

◆ **風邪症状があれば登校前に検温し、登校できるか保護者と相談する。**
◆ **熱ななくても、咳・のどの痛みがあればマスクを着用する。**
◆ **自分のマスクは自分で持参する。（お願いします）**



強歩大会に向けて

11月8日には強歩大会があります。体調を整え、自分のペースで参加しましょう。

事前の準備

前日夜12時前には就寝し、朝食を必ず食べる。熱中症とエネルギー切れ予防に。
靴ずれ予防に履き慣れた靴で参加する。爪を切っておく。着替えやタオルを持参する。
ハチ刺され防止のため、臭いのある制汗剤やヘアスプレー、化粧品、香水は使用しない。
ハチがいたら、じっとして飛び去るのを待つか、そっと身をかがめて逃げる。
手で振り払うのは逆効果。ハチに刺された場合は競技中止となります。
持病のある人は予防薬の内服や、頓服を持参する。（喘息・月経痛・アレルギーなど）
食物アレルギーのある人は、当日、スタート前にアレルゲンを摂取しないこと！

当日の健康チェック

当日ひとつでも✓がつく人は、参加が難しい場合があるため、担任の先生に相談を。



- ☐ 熱や風邪症状がある
- ☐ 睡眠不足である
- ☐ 朝食をとっていない
- ☐ 下痢や腹痛などがあり体調が悪い

競　技　中

急病・ケガの対応

競技中に気分が悪くなったり、ケガをした場合は、我慢せずにコース上の安全な場所で座って救助を待ちます。発見した人は巡回車やポイントなど近くの先生に救助の要請をしてください。

FUN RUN



脱水に注意

涼しくても運動中は発汗により体内の水分が不足します。
競技前に十分水分を摂取し、給水ポイントでも水分補給をしましょう。
また、寒暖差が大きい時期ですので、衣服の調節ができるよう準備してください。

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。

学校管理下（登下校・授業中・部活動・行事等）のけがで受診した場合は、日本スポーツ振興センターの対象になりますので、保健室へお知らせください。医療機関へ「学校でのけが」とお伝えいただき、福祉医療制度を使わずに保険証のみでお支払いください。