

宇治山田商業高等学校
保健部
令和8年10月

少しずつ秋らしさを感じるようになりました。暑さが落ち着いて過ごしやすくなってきた一方で、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。夏の疲れが残っている人もいるかもしれません。食事や睡眠など、毎日の生活を大切にしながら、元気に秋を過ごしましょう。

服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期です。
服装でしっかり体温を調節しましょう。

《気温と服装の目安》

25℃	半袖シャツ
20℃	長袖シャツ
15℃	カーディガン
10℃	セーター
5℃	薄手のコート
0℃	コート
0℃	ダウンコート



10月の予定

1日(木)	文化祭準備
2日(金)	
5日(月)	文化祭
6日(火)	
7日(水)	体育祭予行・予選
8日(木)	体育祭
20日(火)	↑ 中間考査 ↓
21日(水)	
22日(木)	
23日(金)	

！感染症に注意！

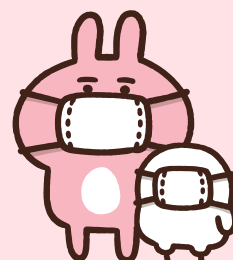
インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの感染症が流行してきています。
行事や進路のこと、大会など様々なことが控えています。
自分のために、みんなのために、感染症対策をしましょう。



手洗い



うがい



マスク



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