

保健だより「KENKO GA ICHIBAN」

2023.10 福島工業高校 保健室

スポーツの秋、駅伝大会があります。

10月24日は、駅伝大会です。今年度は、3年ぶりに駅伝大会が開催されます。

～駅伝大会に向けて、体調を整えよう！～

【1週間前】

○睡眠をしっかりとること

4kmを走るにあたりエネルギーを蓄えておくことが大切です。十分な睡眠を確保し、本番に備えましょう。普段の睡眠時間に15分プラスしてみませんか？また、睡眠不足だとけがをしやすくなり、熱中症も起こしてしまう危険性があります。

【当日】

①朝食を必ず食べてくこと

運動前の2時間前には朝食を済ませておくこと。食欲がない人は、ゼリーやヨーグルトまたは果物などを食べてくこと。少しでも糖분을補給し、エネルギーをチャージすることが大切です。

②水分補給

運動することによって、たくさん汗をかくので塩分や糖分が含まれたイオン飲料(スポーツドリンク)をおすすめです。こまめに水分補給をすることは大切ですが、走る前は飲み過ぎないように気をつけてくださいね。

③準備運動・ストレッチ

運動前や運動後は、必ず準備運動とストレッチをしっかり行いましょう。転倒防止やけがの予防にもつながります。

行事・イベントを楽しむために



ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



10月10日は、



目の愛護デー

みなさんは、目が疲れていませんか？

みんなは、

- ★目の奥が痛い
- ★目がしょぼしょぼする
- ★ものが見えにくい感じがすることはないかな？

こういうのも、みんなの目が疲れているときの症状だよ…

目の疲れ…原因は何でしょうか？

私たちは毎日のようにメディアを使っています。それと同時に気になるのが目の疲れです。メディアに夢中になると、時間がたつのを忘れて長時間使ったり、まばたきが減ったりしますが、併せて、目の疲れを感じるのではないのでしょうか。



○寝転がってスマホをいじると…

■気づかないうちに顔をスマホに近づけています。近くでもものを見続けることで、目が疲れます。

スマホを見るときは、座って正しい姿勢で、部屋は明るく、手元が暗くならないようにしましょう。



○スマホを長時間使うと…

■画面が小さいので、使うときに目と画面が近くなりやすいことや長時間使ってしまうことなどから、目の筋肉が疲れやすいのです。



○ゲームに集中しすぎると…

■ゲームをするときは、いつもより目をたくさん動かしますので、目が疲れます。また、まばたきが減るので目が乾き、目が重くなることもあります。

○睡眠時間が少ないと…

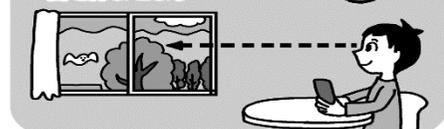
■寝ている時間の目は緊張がほぐれ、リラックスした状態になります。そのため、睡眠時間が少ないと目の疲れがとれません。ですから、夜は早く寝るようにしてください。

みなさんにやってほしいことは、

- ① 『3つの20』を意識する。
20分近業したら、20秒間、20フィート(約6m)離れた場所を見る。
- ② 就寝1時間以内の電子機器の使用は控え、夜間はナイトモードを設定しよう。

【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート(約6m)離れたものを見て、目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。