

NO.6

羽曳野市立高鷲南中学校

令和８(2026)年１０月１日

朝晩涼しくなり、秋のおとずれを感じられるようになりました。しかし、日中は日によって気温差が激しくなっています。体調を崩さぬよう気を付けましょう。

１０月は体育大会が控えています。睡眠不足や体調不良の日には熱中症になりやすくなります。涼しく感じていても水分補給を引き続き行いましょう。

今後の予定

１０月 ２０日（火）	検尿１次（全員） ※家で検尿を取り忘れた人は学校で検尿を行います。
１０月２０日（火）～	色覚検査（１年生の希望者のみ） ※数日に分けて放課後に検査を行います。
１０月２９日（木）	検尿１次 予備日 ※１０月２０日（火）に提出できなかった人は、必ず提出してください。
１１月１０日（火）	検尿２次（２次検査対象者、１次未提出者）
１１月１７日（火）	検尿２次予備日（２次検査対象者、１次未提出者）

～　１０月の「南中おしゃべりサロン」のお知らせ！！　～

日時：１０月１９日（月）　**場所**：音楽室　**時間**：終礼後～　約３０分程度

※おしゃべりサロンを利用する場合は、事前に保護者の方に下校が遅くなることを伝えてきてください。（急な変更や中止になる場合は連絡します。）

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	（　）登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　スポーツ×回復

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　スポーツ×スマホ

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　スポーツ×貧血

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。

ストレッチは“深い呼吸”を意識して

ストレッチでぐーっと体を伸ばすとき、つい息を止めてしまっていませんか？

息を止めると体が緊張して、筋肉が強張ってうまく伸びなくなります。つまりストレッチの効果が不十分になり、ケガにつながる危険があります。

反対に、深い呼吸をしながら体を伸ばすと、リラックスして力が抜け、筋肉が柔らかくなります。伸ばす時にゆっくりと息を吐き、戻す時に息を吸うのもポイント。反動をつける必要もありません。

筋肉は「むりやり伸ばす」のではなく、「やさしく伸ばしてあげる」。効果的なストレッチで、安全に運動を楽しんでください。

