

# ほけん だより

## 10月の保健目標

目の健康生活を理解し実践しよう

梅雨寒が続いた7月から一転し、猛暑の8月と残暑の厳しい9月でした。  
 短い夏休み明けから今日まで、暑い中でのマスク生活も乗り越えてきました。  
 感染防止のために暑くても窓を開け、給食も前向き、行事も例年のように実施できない状況でも、元気で楽しそうに活動している姿中生は、頼もしく、たくましく思えます。  
 これから1年で1番過ごしやすい季節に入ります。爽やかな空気の中、適度に運動し、秋の夜長に読書して、更に素敵な姿中生になって欲しいです。



### 10月の健康関連行事

日	曜日	行事
1	木	いじめゼロ強調月間 衣替え準備期間
2	金	火曜日課 ワックスがけ
5	月	交通安全教室(5.6校時)
6	火	3年日帰り旅行
7	水	いじめ根絶集会
8	木	B日課 火 23561 生徒会立会演説
12	月	1学期終業式 月 1234 行学
13	水	2学期始業式
15	木	B日課 専門委員会
16	金	3年実力テスト④
22	火	合唱祭
29	木	3年中間テスト 1.2年実力テスト
30	金	安全点検 専門委員会 B日課.月曜日課

### 10月10日・目の愛護デー

**ドライアイを悪化させる3つのコンとは?**

ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

**コンタクトレンズ**  
 コンタクトレンズが涙を吸収したり、レンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたら装用を控え、メガネを併用しましょう。

**エアコン**  
 エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接目に当たらないよう風向きを調節しましょう。

**パソコン**  
 パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。

## 新型コロナウイルス感染防止生活が続きます

**#コロナに負けるな!**

がまんの毎日にイライラするときには...  
 窓を開けて、深呼吸  
 こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう!

軽い運動を続けましょう。  
 なわとび ラジメ 体操  
 お手伝いもイイね!

お部屋の片付け・そうじ  
 ビッカピカ~☆

ジョギング・お散歩  
 こんにちわ~♪

**マスクをはずして、からだをうごかしたら、スッキリするよ♪**

COVID-19 発熱、のどの痛み、咳、倦怠感

かかったらどうしよう  
 こわい 不安  
 生物学的「感染症」 心理学的「感染症」

**心の感染症にもご注意を!**

マジで!? 怖っ!! ...らしいよ?  
 未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながる恐れがあります。  
 社会的「感染症」

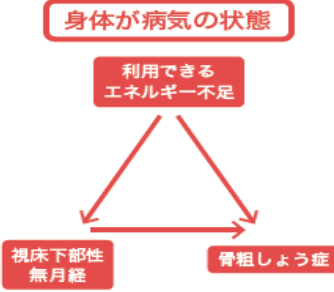
# 女子中高生の「エネルギー不足」があぶない！

スポーツの秋！！  
長い選手生活とより良い結果を出したい女子必読です。  
こちらシートでは、FATの危険性のチェックをします。

## ●FATについて知ろう。

### FAT (Female Athlete Triad) フィーメール・アスリート・トライアドとは。

トレーニングの量や質が高まったにも関わらず、バランスの良い食事を摂らなかった場合、『利用できるエネルギー不足』になり、このことにより月経があつたりなかったり、または完全に止まってしまう『視床下部性無月経』に陥ります。すると疲労骨折や靭帯の損傷、怪我の治りが悪い等の症状を引き起こし、将来的に『骨粗しょう症』へとつながってしまいます。これらを“女性アスリートの3主徴(FAT)”といいます。



### 知っていますか？

**FATの現状**  
日本の中高生アスリートの81.1%が、FATの危険性を有していることがわかっています。  
坂間ら, 順天堂スポーツ健康科学研究 (2019)

初経後に月経が止まったことがある  

ない	ある
27.1%	72.9%

疲労骨折をしたことがある  

ない	ある
54.5%	45.5%

約半数も!?

大学女子駅伝ランナー調査 (女性スポーツ研究センター調べ, 2015)

### 貧血はFATのサイン

FATの根源「エネルギー不足」の指標と言われる貧血。女性アスリートは、発汗・運動による赤血球の破壊・月経による出血など、“鉄の排出”が多いもの。そのため食事制限をしてしまうと食事から供給される鉄が得られず、鉄欠乏性貧血になる恐れがあります。

**アスリートが貧血になると…**

- 持久力の低下
- 集中力の低下
- 動体視力の低下
- 回復力の低下

➔ パフォーマンスの低下

スポーツ&ポジション	
生年月日	年 月 日 ( 歳 )
身長	cm
体重	kg
今日の日付	年 月 日
	歳

このシートは、あなたのFATの危険性に気づくためのものです。  
**Energy** エネルギー不足により、**Condition** が悪くなったり(体調不良や貧血)、**Period** に異常がみられたり(月経不順や無月経)、**Bone** に影響が出ていないか(骨密度低下や疲労骨折)、確認をしてみましょう。  
**当てはまるものに✓を入れてみましょう!**

**Energy (エネルギー摂取)**

- 自分の体重や体型に不満がありますか?
- 体重を増やす、または減量することを勧める人がいますか?
- 現在、体重を減らす必要があると思いますか?
- 運動ができなかったら体重が増えると思いますか?
- 体重を減らすと、パフォーマンスが向上すると思いますか?
- 食べるものを制限したり、慎重にコントロールしたりしていますか?
- 特定の種類の食品や食品群を避けていますか? (たとえば、ご飯、パン、麺類等を制限するなど)
- 摂食障害を経験したことがありますか?
- 揚げ物を食べると罪悪感を感じますか?
- 他人に隠れて食べることがありますか?

**Condition (体調)**

- 疲れがとれにくくなっていると感じますか?
- 最近、眠気を感じますか?
- 最近、胃腸の調子が悪い(胃痛・胸やけ・消化不良)と感じますか?
- 最近、めまいや立ちくらみが頻繁にありますか?
- この1年間で、「貧血」と診断されたことがありますか?
- この1年間で、運動中に他の選手との接触プレーで、練習を休まなければならないほどの怪我はありましたか?
- この1年間で、オーバーユース(使い過ぎ)により、練習を休まなければならないほどの怪我はありましたか?

**Period (月経)**

- 初めての月経(初経)があつたのは、16歳以上でしたか?
- 月経周期は不規則ですか?(無月経を含む)
- 月経周期(前の月経開始から次の月経まで)は35日以上ですか?
- この1年間に月経が5回以下ですか?
- この1年間に月経が3ヶ月以上なかったことがありますか?
- 現在月経が止まっていますか?

**Bone (骨)**

- 骨密度が低いと言われたことがありますか?
- 疲労骨折をしたことがありますか?

医療関係者の皆様へ  
 このシートを持参された方は女性アスリートです。女性アスリートの3主徴(Female Athlete Triad: FAT)になっている可能性があります。シートのチェック項目をご参考にしていただき、女性アスリートの声に耳を傾けていただけますと幸いです。

## ●強く素敵なおアスリートを目指すなら…「運動」「食事」「睡眠」が大切。

### エルピーエム LBMを知って大きくなろう!

強く、素敵なおアスリートを目指すスラリちゃん

スラリちゃんのように、成長期だとLBMの増加と身長は一定の割合で増えるんだ。つまり、**LBMを増やすことが身長を伸ばすことにつながるんだよ!**

スラリちゃん: そうなんだ。でも…

### エルピーエム LBM = 体重 - 脂肪 (除脂肪体重)

LBMとは 主に筋肉 (※ほかに骨・内蔵・血液を含む)

LBMの構成は…

- ミネラル 7%
- タンパク質 20%
- 体水分 73%

解説担当 ネコ博士

大きく、強くなりたい成長期アスリートにとって**LBMはお宝**なのだ!

LBMを増やすには **運動 食事 睡眠** この3つが大事!