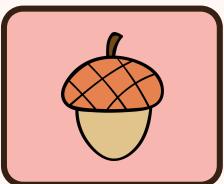
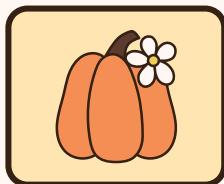
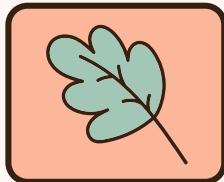


# 保健だより

石川県立津幡高等学校  
OCTOBER 2025 保健室

# 10



爽やかな秋空の下、マラソン大会が近づいてきました。走ることは体力づくりだけでなく、心を強くするきっかけにもなります。  
走る前後のストレッチや水分補給を忘れずに、安全で楽しい大会にしましょう。  
みなさん一人ひとりの頑張りが、素敵な思い出になりますように。

10.15

## いよいよマラソン大会！ ～完走のための6か条～



### ① 前日は早く寝るべし。

寝不足は体調不良の元です。緊張して眠れなくても、目をつむって横になっておきましょう。

### ② 早起きして、朝食をしっかり食べるべし。

走り出す3時間前には起きて、消化のよい炭水化物（おにぎりなど）やバナナを食べておくとよいでしょう。脂っこいもの、生ものは避けましょう。

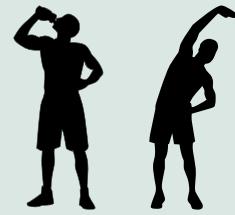


### ③ はきなれた靴で走るべし。

新しい靴は靴ずれなどトラブルの元。はきなれた体育用シューズで大会に臨みましょう。靴ひもを結びなおしておくことも忘れずに。ゆるいままだとマメができますよ。

### ④ 前後の水分補給をしっかり行うべし。

走る前と走り終わった後の水分補給をしっかり行って脱水にならないよう、気をつけましょう。

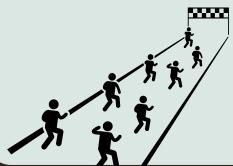


### ⑤ 体を十分ほぐしてから走るべし。

前日はゆっくり入浴して、当日はストレッチで体をほぐしましょう。けがを予防できます。

### ⑥ 無理は禁物！！自分のペースで走るべし。

本番になって張り切りすぎて、体調を崩してしまう人がいます。  
自分のペースを守りましょう。



# その「ポキッ」と大丈夫？

授業中や休み時間に「ポキッ」と指を鳴らしている人を見かけませんか？

実はあの音、骨がこすれている音ではなく、関節の中の気泡がはじける音なのです。

関節の中には「関節液」という潤滑油のような液体があります。

関節を引っ張ったり曲げたりすると、液体の中に小さな気泡ができ、それがはじける時に「ポキッ」と音がします。つまり、骨が傷ついたり削れたりしているわけではありません。

鳴らしても大丈夫？

- 今のところ、習慣的に鳴らしても関節が太くなったり、病気になったりするという科学的な証拠はありません。
- ただし、無理に強くひねって鳴らすと、靭帯や関節に負担をかけることがあります。特に、大事な神経や大きな動脈が通っている、首や腰、背骨を鳴らすのは危険です。

注意したほうがいい場合

- 鳴らすと痛みがある
- 関節が腫れる
- 動かしにくい



こんな症状があるときは、関節のトラブルかもしれません。整形外科での相談が必要です。

## 10月10日は目の愛護デー

### スポーツ選手にも求められる 深視力とは？

「深視力（しんしりょく）」

…物の奥行きや距離感をとらえる力

深視力は「どのくらい離れているか」を感じる力。深視力がしっかりと働くことで、プレーの正確さや反応の速さがアップします。

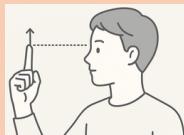
■ スポーツで大活躍！ 例えば・・・

野球：バッターからのボールまでの距離を正しく判断

バスケ：ゴールとの距離を見極めてシュート

■ 深視力トレーニング

指の前後運動：片方の手を顔の前に出し、人差し指を立てます。その指を鼻先に近づけたり遠ざけたりしながら、両目でずっと指先に焦点を合わせ続けます。この動きは、両目で見た映像を脳で一つの映像として統合する能力を高めます。



### スマホ斜視に 気をつけよう

スマホ斜視…スマホやタブレットを近くで長時間見続けると、目の筋肉が疲れてバランスを崩し、片目が内側に寄ってしまうこと

#### 主な症状

- ものが二重に見える
- 目の疲れ、頭痛
- 目の位置がずれることがある

#### 予防のポイント

- 20-20-20ルール  
⇒20分使用するごとに、20フィート(6m先)を20秒見る
- スマホは30cm以上離す
- ベッドで長時間スマホを見ない

・休憩をこまめにとる  
スマホは便利ですが、目には大きな負担です。少しの工夫で、未来の視力を守りましょう。