



10月10日は目の愛護デーです。スマホやパソコンの使い過ぎ等で
黒板の字が見えにくい、頭痛・肩こりがするなどの症状はありませんか？
自分の目を大切にする機会にしてください。（裏面も見てください。）

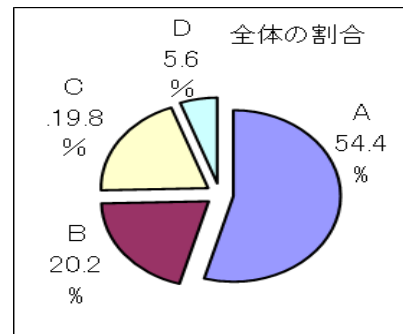
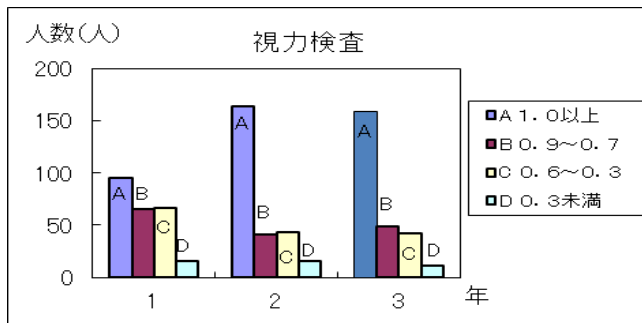
令和8年度 視力測定結果

7月末現在

(単位:人)

	対象者数	A 1.0以上	B 0.9~0.7	C 0.6~0.3	D 0.3未満	受診勧告者 (C・D)	前年度 受診勧告者
1年	243	95	65	67	16	83	73
2年	264	164	41	43	16	59	53
3年	261	159	49	42	11	53	46
合計	768	418	155	152	43	195	172
割合		54.4%	20.2%	19.8%	5.6%	25.4%	21.7%

休学1名を除く



視力検査（4月）の結果、受診が必要な生徒【判定：C・D】は4人に1人の割合でした（前年度より増）。
受診が必要な生徒には、すでに受診勧告書を配布しています。（ピンク色用紙配布）夏休み中に専門医を受診
した生徒も何人か見られましたが、まだ報告していない生徒が多数おります。報告されていない人に再度
「受診勧告書」を渡しますので（10月中）、早めに眼科を受診し、報告書の提出をお願いします。

特に3年生は、進学・就職で慌てないためにも、早期に受診をしておきましょう。（医療費助成制度活用）

受診報告者（9月末） ……全体 58/195人（29.7%）＊昨年度同時期（35.5%）よりも報告者減
【1年；23/83人（27.7%） 2年；18/59人（30.5%） 3年；17/53人（32.1%）

インフルエンザ予防接種について ～早めの予防接種の検討を～

今年は早い時期から「インフルエンザ」感染者が発生しています。それを受けて通年よりも予防接種
が早めに行える医療機関も増えております。インフルエンザの予防接種は、インフルエンザにかかりに
くなくなったり、かかっても軽い症状で済んだりする効果があります。免疫持続期間は接種後2週間から
3～6ヶ月と考えられています。特に遠征が多い部活動や2年次の修学旅行に備えて、早めに予定を立
てておくといいかもしれません。（詳細は医療機関で確認をお願いします。）

学校でケガをして病院に行ったら…すぐに連絡 ～災害共済給付申請について～

学校内（授業中・部活動中・休み時間）や登校・下校時の『学校管理下でのケガ』に対しては、医療
費の申請手続きが可能です。医療費の点数が合計500点以上の場合（保険適用で1500円以上）が
対象になります。〔「子ども医療費助成」制度（窓口支払いが無い場合でも）が実施されている市町村に
おいても、申請手続きが可能です。特に利府町は、学校災害給付制度が優先されます。〕

なお、交通事故関係（自転車同士の事故や自動車による事故等）については、自賠責保険が関係する
ので、まずご連絡をお願いします。

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。 ▼▼



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。



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。