

2月

保健だよ！

No. 19

2022.2.2(水)
宝達中保健室

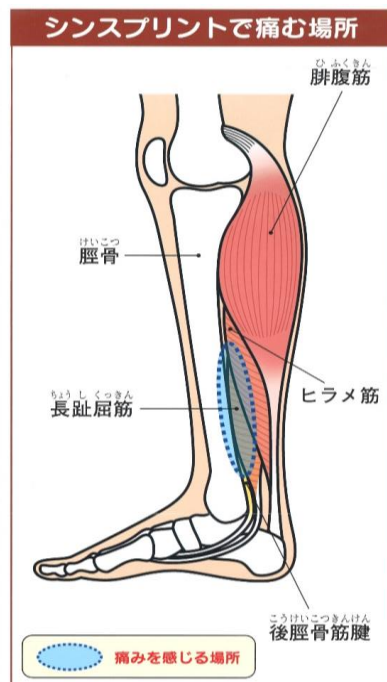
あっという間に2月になりました。明日2月3日は節分、4日が立春です。暦の上では春が始まりますが、一年でも最も寒い時期ですので、今後も、朝の検温・手洗い・うがい・換気についてみんなで協力し合い、それぞれの春に向かって進んでいきましょう。

すねが痛む スポーツ障害

シンスプリント



ランニングやジャンプなどの運動により、**すねの内側が痛むスポーツ障害**をシンスプリントといいます。運動のし過ぎや筋力不足、柔軟性の不足、扁平足、運動に合わない靴や硬い路面などによる筋肉への負担が原因です。ふくらはぎに負荷がかかることで筋肉に接する骨膜が損傷して、すねの内側下方が痛みます。運動を休止して安静にすることで痛みは軽快します。予防には、足首やふくらはぎのストレッチや足指の運動、運動環境の整備などが効果的です。



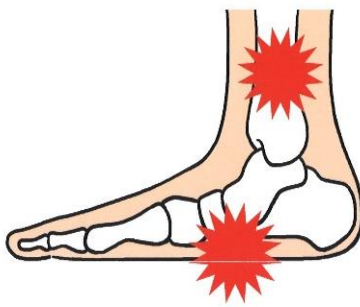
参考資料：少年写真新聞中学保健ニュース

1 運動量の増加や柔軟性の不足



急激な運動量の増加や、柔軟性、筋力が不足している。

2 足の形の異常



扁平足などの、体に負担がかかりやすい足の作りをしている。

3 運動環境の不備



クッション性のない靴や、硬い路面で運動している。

シンスプリントの原因

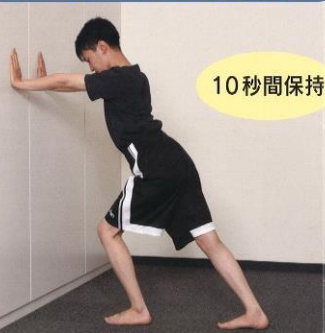
足首の硬さを改善する



5秒間保持

かかとを床につけたまましががみ込む。

ふくらはぎの筋の硬さを改善する



10秒間保持

足を前後に開き前方に体重をかけ、後方のふくらはぎを伸ばす。

足底のアーチを保持する



1日2回行う

足の指でタオルをつかんで引き寄せ、タオルの端が来るまで繰り返す。

シンスプリントの予防

1月の身体計測をしました!

1年間の身長伸びベスト3

4月から1月まで、約9ヶ月の身長
の「伸び」を調べてみました。最高に
伸びた人で1年男子の8.2cmでした。ま
だまだ成長期ですから、運動はもちろん
睡眠・栄養もしっかりとりましょう!

【1年 男子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	3組 K・M さん	8.2cm
2位	1組 M・H さん	7.9cm
3位	1組 H・K さん	7.8cm
	2組 M・K さん	

【1年 女子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	2組 Y・K さん	6.7cm
2位	3組 N・H さん	5.3cm
3位	1組 M・A さん	5.1cm

【3年 男子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	3組 Y・K さん	6.4cm
2位	1組 M・K さん	4.4cm
	3組 M・M さん	
3位	3組 M・H さん	4.0cm

【2年 男子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	1組 K・C さん	7.6cm
	3組 M・R さん	
2位	1組 M・S さん	7.4cm
3位	1組 H・H さん	7.3cm

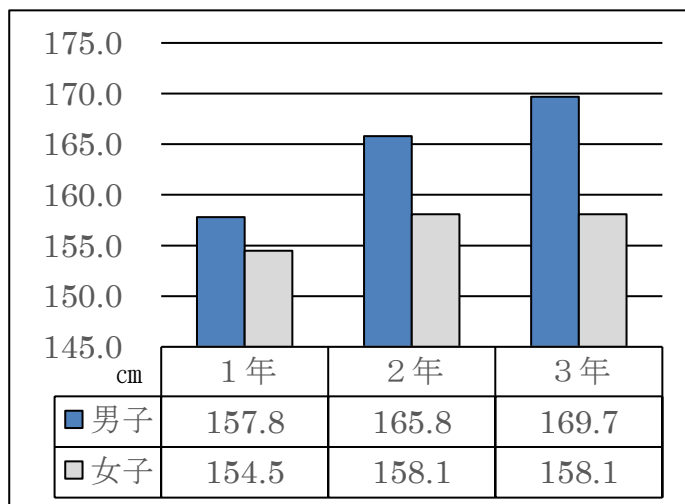
【2年 女子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	3組 Y・H さん	3.5cm
2位	1組 A・A さん	3.0cm
3位	3組 O・A さん	2.9cm

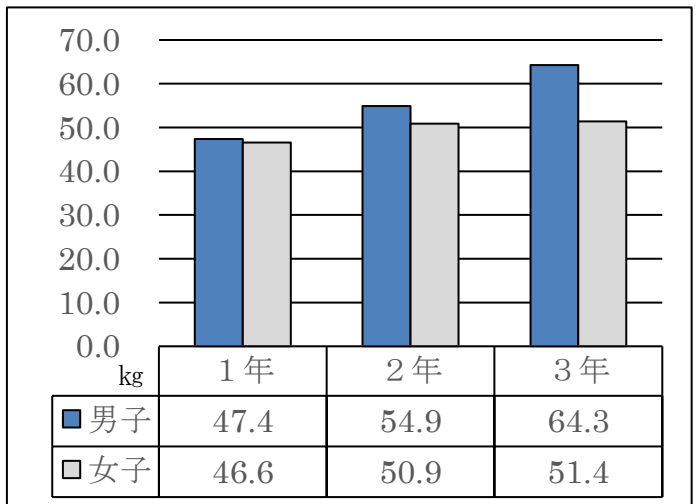
【3年 女子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	2組 H・N さん	3.0cm
2位	1組 M・A さん	2.6cm
3位	1組 N・K さん	1.3cm

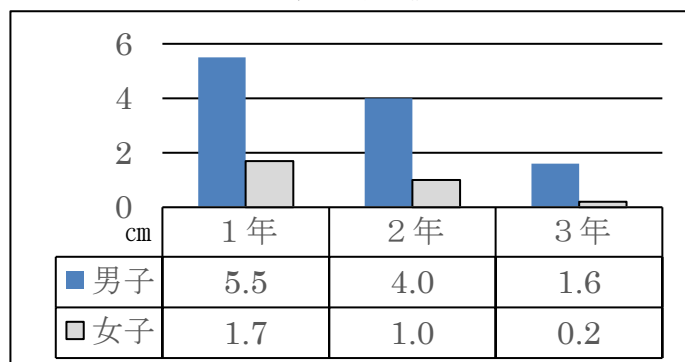
《1月の身長：平均》



《1月の体重：平均》



《4月からの身長の伸び：平均》



《4月からの体重の増加：平均》

