保健だより 9月

２０１９年　９月３０日
野々市明倫高校　保健室

スポーツで一定の箇所を使い過ぎたり、誤ったトレーニングを続けると、蓄積したダメージから思わぬ故障につながることがあります。これをスポーツ障害と言います。成長期は骨と筋肉のバランスがとりにくく、また骨にもろい箇所があるため、特に起こりやすくなります。早期発見・早期治療で支障なくスポーツの秋を楽しみたいですね！

痛みは体からのSOS 見逃さないで！ スポーツ障害のサイン

思いあたるところはないか チェックしよう

- □ 肩や腕の関節に痛みがある
- □ 肩や腕の関節が動かしづらい
- □ 腕をまっすぐ伸ばせない
- □ 脚のつけ根や脚の関節に痛みがある
- □ 脚のつけ根や脚の関節が動かしづらい
- □ 腰を曲げたり伸ばしたりすると痛みがある
- □ 腕や脚にしびれがある

１つでもチェックがついたら病院へ！

★放っておくと、治療に時間がかかったり、スポーツ復帰ができなくなったりします。
★スポーツ障害を防ぐために、スポーツ前と後のストレッチを十分に！

投球時・投球後にひじが痛む

野球肘

主に投球のし過ぎで起こります。曲げ伸ばしができなくなることもあります。

よく見られるスポーツ（例）
- 野球（特に投手）
- テニス など

正しい対応：投球を止めて安静にする

悪化すると…：急に動かせなくなることも。場合によっては手術が必要になるかもしれません。

腰をそらす・ひねると痛い

腰椎分離症

ジャンプや腰を回す動きを繰り返すと起こります。お尻や太股が痛むことも。

よく見られるスポーツ（例）
- 野球
- バレーボール
- バスケットボール
- サッカー など

正しい対応：急性期には、安静。慢性期には、腹筋や背筋の強化や柔軟（腰痛予防）

悪化すると…：骨と骨がずれてしまうすべり症に進行し、手術が必要になる場合があります。

膝の下が出っ張ってきて痛む

オスグッド・シュラッター病

ジャンプや、ボールなどを蹴る動作のし過ぎで起こります。

よく見られるスポーツ（例）
- 陸上
- サッカー
- バレーボール
- バスケットボール
- バドミントン など

正しい対応：スポーツを控えて安静にする。前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると…：裂離骨折が起こり歩けなくなったり、スポーツを長い間できなくなることがあります。

すねの内側が痛い

シンスプリント

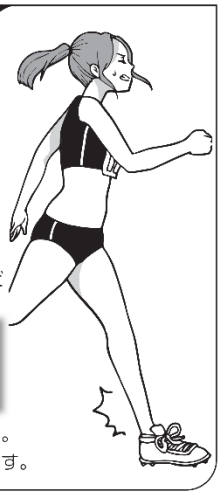
すねの内側に鈍い痛みが出ます。

注意：強い痛みは、疲労骨折の可能性も。

よく見られるスポーツ（例）
- 陸上
- サッカー
- バスケットボール など

正しい対応：痛みに応じて運動の種類や強度を調整する

悪化すると…：運動時以外にも痛みが出るようになります。無理して続けると完全骨折の危険があります。



運動時や運動後に膝が痛い

ジャンパー膝

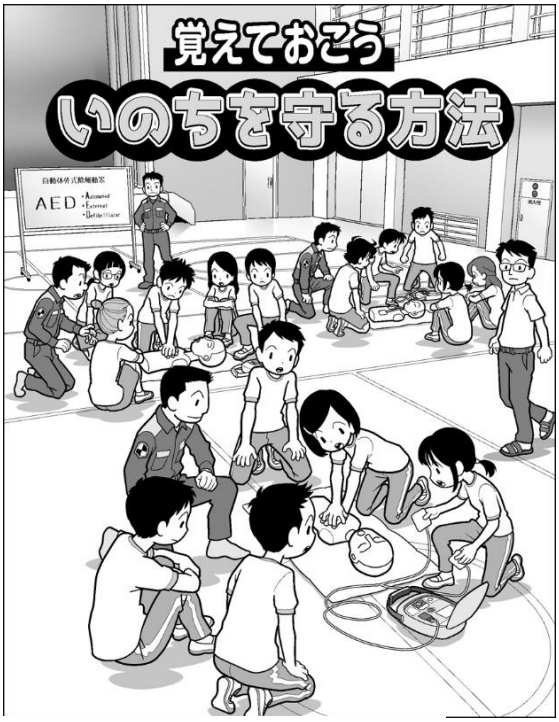
ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツで、よく発症します。

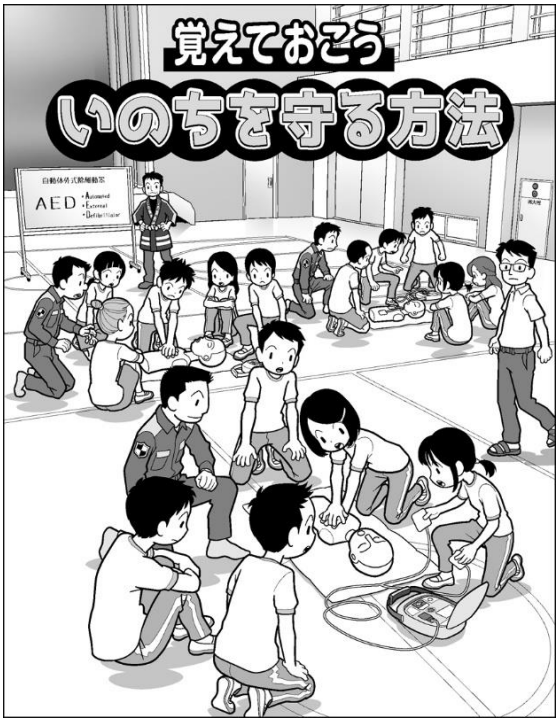
よく見られるスポーツ（例）
- バレーボール
- バスケットボール
- サッカー など

正しい対応：強い痛みがあるときは患部を休める。前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると…：日常生活で常に痛むようになり、ひどいと腱が切れてしまうことがあります。

7つのまちがいを探そう！
答えはこのページの下にあります。





明倫高校では、保健室前、体育館前、職員室の３か所に設置しています。

防災家族会議開催

話し合っておきたい議題は？

議題１　避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。

議題２　連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル（171）の使い方も一緒に確認しておきましょう。

議題３　非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまって、新しく買い足します。

自分の町のハザードマップを見たことはありますか？洪水、土砂災害、津波など、ハザードマップにもたくさんの種類があります。身の回りにどのような危険があるか一度確認してみましょう。

ハザードマップは市役所や町役場の防災担当窓口から入手できます。「わがまちハザードマップ」という国土交通省のホームページからも簡単に探すことができます。

【災害用伝言ダイヤルの使い方】

①「１７１」をダイヤル
②録音は「１」、再生は「２」をダイヤル
（※暗証番号を利用しない場合）
③相手の電話番号を市外局番からダイヤル
④音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音／再生

毎月１・15 日はダイヤルの体験利用ができるので、家族で体験してみるといいかも！

石川県でインフルエンザの流行入りが発表されました！

インフルエンザの流行開始は去年より 2 か月以上も早く、記録にある平成 11 年以降で最も早い流行入りとなりました。小松市や加賀市などで患者数が多くなっており、白山市、野々市市、金沢市南部へと拡がってきているようです。明倫高校では風邪による体調不良が多くなってきました。中間試験も近づいてきました。試験勉強だけでなく、体調管理にも気を配ってくださいね。

自分がかからないために

- ■うがい・手洗いをしっかりする
- ■十分な睡眠をとる
- ■栄養バランスのとれた食事をとる

みんながかからないために

- ■休み時間には換気をする
- ■せきが出るときはマスクをする
- ■インフルエンザにかかったら、出席停止期間は家で休養する

【答え】奥に立っている消防署員の服、左奥のグループの女子のメガネ、右奥のグループの男子の髪型、窓の格子、手前の消防署員の服のエンブレム、手前のグループの女子の髪型、先生の足