

保健だより



2学期が始まりました。9月は、日中は残暑が厳しく朝夕は涼しいという日が増え、そのために体調を崩してしまう人も少なくありません。そんな中、運動会の練習にチカラが入る頃でもあります。

適切な水分補給と休養をとり、健康と安全に気を付けながら、運動会を成功させましょう。

運動会の
成功に向けて

9月の保健目標

ケガを予防しよう



見直そう! ケガにつながる悪生活習慣

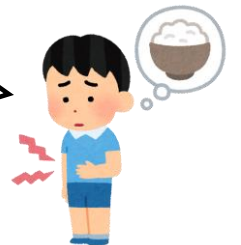
① 睡眠不足

生活習慣の乱れて一番ケガに繋がると言われているのが睡眠不足です。しっかりと睡眠時間をとり、ケガの予防に努めましょう。



② 朝食を食べない

一日の始まりに、エネルギー源や水分をとらないで過ごす、ボーッとしたり注意力が散漫になってケガをしてしまいます。朝食は必ず食べましょう。



③ 疲れ

疲れている状態での運動は、大変危険です。熱中症や貧血などの症状が引き起こされる可能性があります。疲れを感じたら休養しましょう。



④ 爪が長い

爪が長いと、割れやすくなったり、ふとした時に友達に当たって、ケガをさせてしまったりすることがあります。その他にも、爪と指の間は汚れや菌が入りやすく、繁殖します。清潔を保つためにも爪を切っておきましょう。



⑤ 靴ひもがほどけている

靴ひもがほどけたまま歩いている生徒を時々見かけます。ほどけたままにしていると、自分や誰かが踏んで転倒する危険があります。身だしなみを整える意味からも、靴ひもはしっかり結びましょう。



スポーツ障害 って知っている？



スポーツ障害は、スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ箇所に繰り返し負荷がかかる（使いすぎる）ことで起こります。悪化すると、スポーツだけでなく、生活に支障が出ることもあります。またこの症状は、骨や筋肉が成長途中の思春期によく見られます。

野球肘

ボールを投げる動作を繰り返すことで起こります。

症状：投球時、投球後に肘が痛む

ジャンパー膝

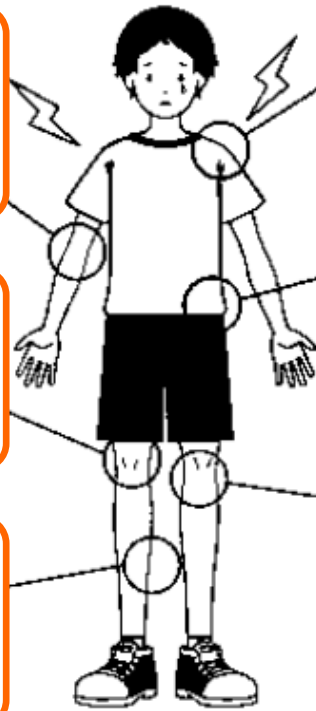
ジャンプ動作を長時間、頻回に繰り返すことで起こります。

症状：膝の前面が痛む

シンスプリント

ハードなランニング、ダッシュを繰り返すことで起こります。

症状：脛の内側が痛む



野球肩

ボールを投げる、ラケットを振るなど、腕を大きく振る動作を繰り返すことで起こります。

症状：腕を上げようとして肩が痛む

腰椎分離症

腰を伸ばしたり、ひねったりを繰り返すことで起こります。

症状：腰やお尻、太ももが痛む

オスグッド・シュラッター病

ジャンプやキックを繰り返すことで痛みが起こります。

症状：膝の下部が出っ張り、痛む

予防の鍵は ウォームアップ & クールダウン



ウォームアップ

筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域も広げましょう。

クールダウン

筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。



もしも 痛み を感じたら……

1. 応急処置

- ★ すぐにプレーを中断し安静にする。
- ★ 患部を冷やす。



2. 運動方法を見直す

- ★ 時間をかけて準備運動やストレッチを行っているか。
- ★ 練習量や練習強度は適切か。
- ★ 正しいフォームでプレーができているか。
- ★ 睡眠がとれているか。

3. 痛みは我慢しない

- ★ 痛みが悪化する前に病院へ行く。
- ★ 後遺症が残らないよう医師の指示に従いケアをする。