

ほけんだより 9月

2022.9.1

関中学校

保健室 No.10

夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年の夏も暑かったですね。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？部活動や習い事で忙しかった人やのんびり楽しく過ごした人もいます。夏休みモードから心も体も学校モードに切り替えましょう！！また、感染症対策と熱中症対策も併せて行っていきましょう。生活リズムを整えて、2学期も元気に頑張ろう(^)/

＼夏休み明けに多い健康トラブルは・・・？／

夏休み中の食生活はどうでしたか？冷たいものばかり食べていませんか？



あたまがいたい！

夏休み中の生活リズムのみだれをひきずっていませんか？早寝早起きができていますか？



おなかがいたい！

体がなまっているかもしれません。準備体操はしっかりとしましたか？



けがをした！

夏の疲れが出やすい時期です。夜更かしをせず、睡眠をしっかりとるよう心がけ、体調を整えましょう。また、朝ごはんを食べると体温が上がり、1日の活動の準備が整うので、午前中から元気に活動ができます。

2学期 カウンセリング室の予定

深瀬スクールカウンセラー

スクールカウンセラー来校の予定です。勉強や部活動などの学校生活、友人関係など困っていることはありませんか？一人で悩まず、まずは話しをしてみましょう。

カウンセリングの予約は、担当：麻生までご連絡ください。

9月5日(月)午前

11月7日(月)午前

9月12日(月)午前

11月14日(月)午後

10月3日(月)午前

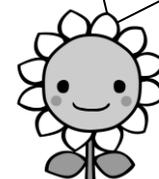
11月21日(月)午後

10月24日(月)午後

12月5日(月)午後

12月12日(月)午前

一人で悩まないで☺
誰かに話すことで心が
軽くなります。
生徒も保護者の方も!!
予約はお気軽に♪



9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

これ、
どこにある？



非常口



AED



公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

9月 保健行事予定

20日(火) 身体測定

1限目より1年生～順番に測定します。
当日は、体操服で登校してください。
半袖・半ズボンで測定します。

スポーツ障害を 防ごう

スポーツ障害とは

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（＝使い過ぎる）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。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。

起こりやすいスポーツ 野球

こんな症状 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。

起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール

こんな症状 膝の前面が痛む

シンスプリント

ハードなランニングを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 陸上、サッカー

こんな症状 すねの内側が痛む

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。

起こりやすいスポーツ 野球、テニス、バレーボール

こんな症状 腕を上げようとするのが痛む

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。

起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール、水泳

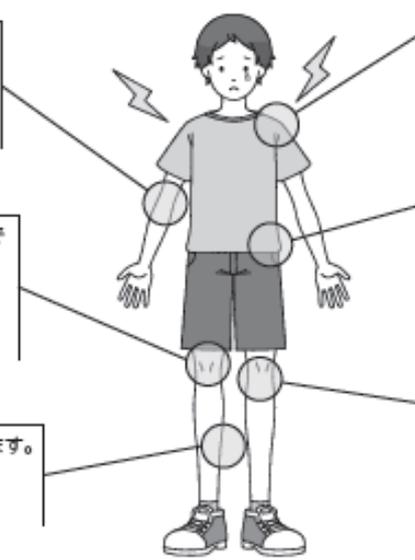
こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

オスグッド・シュラッター病

ボールを蹴る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ サッカー

こんな症状 膝の下側が出っ張り、痛む



予防のカギは

ウォームアップ
& クールダウン

down ↓



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…

まずは 応急手当

- すぐにプレーを中断し、安静にする
- 患部を固定し、冷やす

運動方法を見直そう！

- 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できているか
- 睡眠をしっかりとれているか

痛みをガマンすると、
復帰が遅れることも…



「体んだらみんなに迷惑がかかる」「レギュラーを外されたくない」—。そう思って痛みをガマンしていると、悪化して復帰が遅れたり、後遺症が残ってしまうことも。痛みが強いときは、早めに病院へ行きましょう。