

保健だより 9月

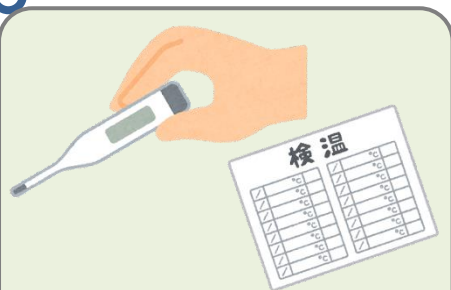
令和4年9月5日(月)

国光原中学校保健室

夏休み中は県内でもコロナ感染者が多く出ていましたが、みなさんはどのように過ごしたでしょうか。県独自の「医療非常事態宣言」は9月21日まで延長されています。そんな中で無事に体育大会が実施できるよう、全員で協力しなくてはなりません。自分のため、周りの人のために、もう一度感染対策への意識を高め、しっかり行動できるようにしましょう。

感染予防のためにできること

～ 自分のために みんなのために ～



*** 登校前に体温チェック**
*** 健康観察カードの提出**
→ 体調不良時は無理せず休養!



*** こまめに手洗い・消毒**
→ 手洗いは丁寧に、30秒!



*** マスク着用が基本**
→ 正しく着用!
※ 息苦しい時は外してもOK



*** 窓やドアを開けて換気**
→ 教室でエアコンを使っても、常に換気!



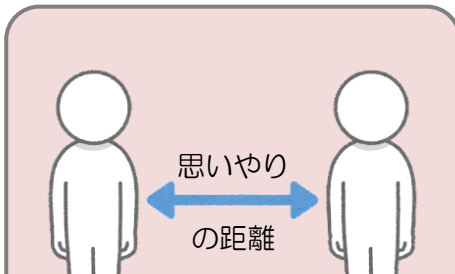
*** 3密を避ける**
→ 一人一人が意識して!



*** ノーマスクの状態では向かい合って会話をしない**
→ 感染リスクを下げる!



*** 給食は前を向いて無言で**
*** 給食当番も無言で配膳**
→ 給食前の手洗いも忘れずに!



*** ソーシャルディスタンス**
→ 1m～2mを意識して!



*** 身体の抵抗力アップ**
→ 十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事が大切!

熱中症対策も忘れずに！毎日水筒を持参し、こまめに水分補給しましょう。

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を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時肩が痛む

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。

起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール、水泳

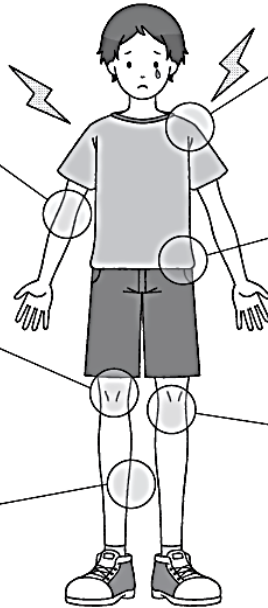
こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

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 膝の下部が出っ張り、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…



「休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ったりすることも。痛みが強いときは、早めに病院へ行きましょう。

学校モードに
切り替わっていますか？

Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、

なんだかだるい

学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

