

ほけんだより

第 4 号
H29. 8. 28
東華中学校

今年の夏休みは、雨の日が多く湿度が高いため体調管理も難しい夏休みだったと思います。天気が悪いため、室内でゲームをはじめとしてメディアの利用時間が増えた人も多かったのではないのでしょうか。休み明けの学校生活がスタートしましたので、気持ちを切り替えて過ごさ

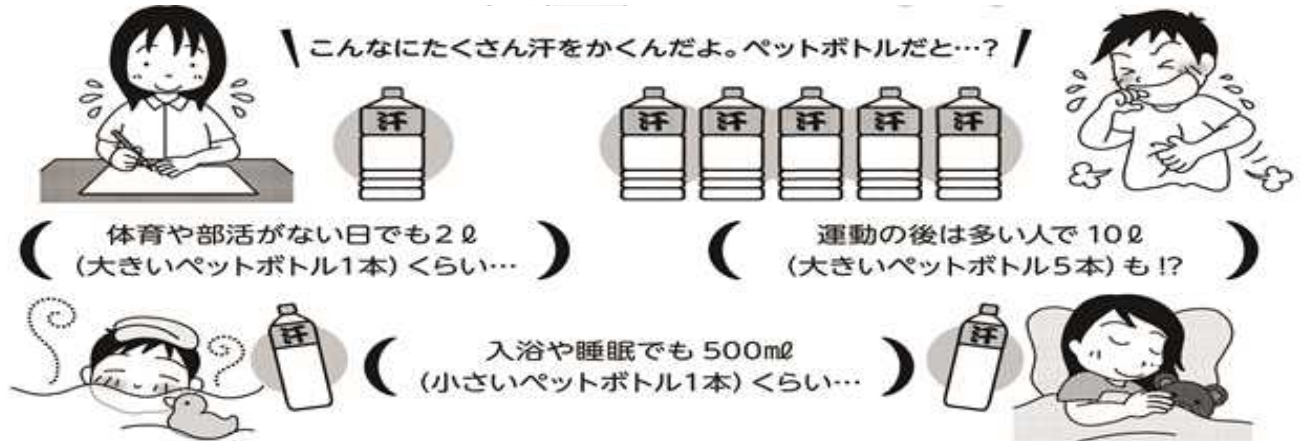
ようにしましょう。生活リズムを整えるカギは、睡眠です。眠くなくても早めに布団に入るようにし睡眠時間を十分とるように心掛けてください。

熱中症 まだまだ油断できません



水分補給

最近では、秋の気配が感じられる天候ですが、異常気象のため天候が急変しやすくなっています。油断せずに、熱中症対策を継続していきましょう。



近づく雷鳴、要警戒! 落雷対策

異常気象のため、局地的に大雨が降ったり、激しい雷が起きたりしています。校庭で部活動をしているときに雷が鳴り始めたら、速やかに建物の中に入るようにしましょう。落雷対策のポイントをおさえ、自分の身を守る方法を知っておきましょう。

危険な場所

- 開けたところ
(グラウンド、屋外プール、砂浜)



- 高いものの近く



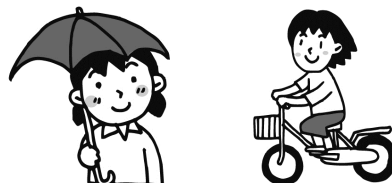
安全な場所

丈夫な建物の中、自動車、バスの中、列車の中



絶対ダメな行動

傘をさす 自転車に乗る



木かげや軒下での

中高生に起こりやすいスポーツによるけが・故障

新人戦にむけて部活動の練習が強化されます。自分のやっているスポーツの特徴を知り、対策を考えよう。準備運動・整理運動はもちろん、練習のメニューの再確認、日頃の生活習慣の見直しをしてみましょう。

野球ひじ

野球で球を投げる動きによって、ひじの骨や靭帯が傷ついて痛みが生じることがあります。日頃からひじを触ったり、曲げ伸ばししたりして、違和感や痛みがないか、動きに左右差がないかなどをチェックしましょう。



起こりやすいスポーツ

野球
テニス
など

オスグッド病

まだ、骨が成長途中にあるときに、ランニング、ジャンプ、キックなどのひざを伸ばす動作をし過ぎると、ひざのお皿に付着した腱に力がかかり、骨の一部がはがれて出っ張り、痛みが生じることがあります。



※骨が発育段階にある10代前半に起こりやすい

起こりやすいスポーツ

サッカー、
バレーボール、
バスケット
ボール
など

ジャンパーひざ

ランニング、ジャンプ、キックなどのひざを伸ばす動作をし過ぎると、ひざのお皿の骨の上下の腱や靭帯に炎症が起こって痛みます。ストレッチで太股の筋肉をよく伸ばしておくことが予防として大切です。



※10代後半ぐらいから起こりやすい

起こりやすいスポーツ

サッカー、
バレーボール、
バスケット
ボール
など

腰椎分離症

成長期に、ジャンプや腰をひねる動作を過度に繰り返し行って、腰の骨にストレスがかかって起こる疲労骨折です。悪化すると骨が前や後ろへずり出す腰椎すべり症になることがあります。



起こりやすいスポーツ

バレーボール、
野球、
バスケット
ボール
サッカー
など

半月板損傷

ひざをねじったときに、ひざの関節にある半月板という軟骨に負担がかかって傷つき、痛みを感じたり、ひざが伸びなくなったりすることがあります。一度亀裂が入ると治りにくいため、運動前にスクワットなどで柔軟性を高めて予防することが大切です。



起こりやすいスポーツ

サッカー
バスケット
ボール
など

ひざ靭帯損傷

着地や急な切り返しをするとき、衝突したときにひざ関節の中央や内側・外側にある靭帯に大きな力がかかって傷つけがで、ひざが腫れて痛みます。着地や切り返しの動作のときに負担のかからない動きができるようにすることが予防として大切です。



起こりやすいスポーツ

柔道
サッカー
ラグビー
バスケット
ボール
など

効果的なストレッチ

- ① ゆっくりと呼吸をしながら行います。
- ② 息を止めると筋肉が緊張して効果が薄れます。
- ③ ひとつひとつの動作に20秒以上かけます。短すぎると効果がありません。
- ④ 強くやりすぎると、逆に体が硬くなったり、けがをしたりすることがあります。



危険な練習



ウサギ跳び



膝を伸ばして腹筋運動



水を飲まない