

今年も暑さが厳しい夏休みでしたね。健康で有意義な日々を過ごせましたか？  
9月は体育祭があり、練習もはじまります。水分補給や日焼け対策を万全にしましょう。  
また、けが防止のために、ウォーミングアップ（準備運動）とクールダウン（整理運動）を十分に行いましょう。  
全身の疲れもたまりやすくなります。いつもより早めの就寝を意識したり、バランスの取れた食事をとったりして、体調を整えましょう。



## 2学期の始まりです！体のリズムをリセット

夏休みの間、ダラダラと過ごしてしまった人はいませんか？生活リズムをリセットしましょう！

### リセット！

#### 目覚めたら太陽の光を浴びる

朝目覚めたら、太陽の光を全身に浴びましょう。脳が刺激され、生活のリズムを「朝型」に修正してくれます。



### リセット！

#### 朝昼晩 1日3食きちんと食べる

しっかりした食生活で、体のリズムが規則正しくなります。夜の食事は、眠る3時間前に済ませないと、寝付きにくくなってしまいます。



### リセット！

#### 適度に体を動かす

散歩や軽い運動で、からだを適度に疲れさせましょう。快眠につながりますよ。ただし、過度な運動は逆効果なので注意しましょう



## 覚えておこう！災害用伝言ダイヤル171

災害発生時など、特定の地域に電話が集中してかかりにくい時などに、被災地にいる人と連絡をとれるように開設されます。

- ★ 音声案内にしたがって操作します。
- ★ メッセージの録音時間は30秒間
- ★ 公衆電話、スマホなどで利用できます。

録音：171+1+相手の電話番号  
再生：171+2+相手の電話番号

保健室からみなさんへ



## 体育祭練習、ここに注意！

～暑さ・熱中症の対策をしましょう～

- 大きめのタオル・半そでの体操着の着替えを必ず持参しましょう。
- 水分補給のため、必ず水筒を持参しましょう。  
練習は数時間にわたって行いますので、水筒は大きめのものを準備しましょう。
- 紫外線対策のため、日焼け止めなども準備しましょう。





9月の  
保健目標

# 身体を鍛え、けがを防ごう



## スポーツ障害ってなに？

スポーツで、同じ動きを繰り返したり、特定の部分を使いすぎたりして起こるけがを「スポーツ障害」といいます。



## なぜ成長期に多いの？

骨や軟骨、筋肉が発達しきっていないので、体の使い方がアンバランスになりやすく、負担がかかりやすくなるからです。



## 放っておくとどうなるの？

少しずつ症状が悪化して、治療に時間がかかったり、時にはスポーツを続けられなくなったりすることもあります。痛みがある時は早めに受診しましょう



## 野球肩

### 症状

腕を上げたり、力を入れて振り下ろす動作をした時、肩に痛みを感じる。

### 起こりやすい種目

野球、バレーボール、テニスなど



## オスグットシュラッテル病

### 症状

運動をすると、膝の少し下が痛む。その部分をpushすと、痛みがある。

### 起こりやすい種目

サッカー、バスケットボールなど



## 手首の腱鞘炎

### 症状

手首を動かす腱の周囲に炎症が起こり、手首が腫れたり痛みを感じたりする。

### 起こりやすい種目

テニス、バドミントン、卓球など



## 中学生に多いスポーツ障害



## テニス肘 (上腕骨外側/内側上顆炎)

### 症状

手首を動かしたとき、肘の外側(内側)が痛む。その部分をpushすと痛みがある。

### 起こりやすい種目

テニス、野球、剣道など



## 腰椎分離症

### 症状

運動の後や長い時間、同じ姿勢を続けた後、腰が痛くなったり、重く感じたりする。

### 起こりやすい種目

野球、サッカー、バレー、柔道など



## 疲労骨折

### 症状

打撲や捻挫などをしていないのに、足の甲やすねなどに痛みがある。

### 起こりやすい種目

陸上の長距離競技、サッカー、バスケットボールなど



## スポーツ障害を防ぐケアの基本

### 食べる



エネルギー源となる糖質(ごはん、パン、めん類)を中心にバランスよく食べて回復力アップ!!

### 休む



運動後のストレッチや湯船にゆっくりつかるとは、筋肉の緊張をほぐし、疲れをためにくくする効果があります。

### 寝る



睡眠中に出る成長ホルモンには、体を修復し、骨や筋肉を強くする効果があります。

## からだのことはば 4 つむじを曲げる



### 【意味】

意地悪く反対して、従わない。機嫌を悪くして拗ねる。素直でなくなる。

「つむじ」は、頭のとっぺんの、髪が渦巻き状になっているところのこと。もともと巻いているのに、さらに曲げてしまうと大変です。場所は違いますが「へそを曲げる」も同じ意味です。どちらも曲げないように気をつけましょうね。