

# 保健だより

2015.09  
尼崎市立若草中学校  
保健室

2学期がスタートしました。夏休み中は元気に過ごせましたでしょうか？  
夏休み明けは休み中の生活リズムから抜け出せず、体調が崩れがちです。一日でも早く生活リズムを戻せるよう「早寝早起き」を心がけ、2学期もがんばっていきましょう！！



## 9月1日は防災の日!!

連絡をとりあう【手段】は？  
災害用伝言ダイヤル、電話、アプリ

はなれたときの【集合場所】は？  
公園、学校、公民館

家のまわりの【危険な場所】は？  
ガレキ

避難するときの【持ちもの】は？  
現金、貴重品、薬、食料、水、ラジオ、懐中電灯、タオル、着替え、靴、帽子、マスク、手袋、防災グッズ

みんなで確認！  
もしもに備えて

いざというとき、慌てないために！！

- 備えポイント！
- ・ 家の中で最も安全な場所を確認
  - ・ 停電時に備え、ラジオや懐中電灯を準備
  - ・ 救急医療品(救急箱)や消火器を準備
  - ・ 水・非常食の準備
  - ・ 家具の転倒・落下等を防ぐ措置を講じる。
  - ・ 避難場所・避難経路を確認
  - ・ 災害時、家族が離ればなれになった場合に連絡を取り合う方法と集合場所を確認

災害が起きたときや避難するときにはラジオなどから最新かつ正しい情報を入力し、それに基づいて行動することも重要です。

### スポーツ障害 Q&A

スポーツで、同じ動きをくり返したり、特定の部分を使いすぎて起こるケガを「スポーツ障害」といいます。

Q 成長期に多いのは？

A 骨や軟骨、筋肉が発達しきっていないので、からだの使い方がアンバランスになりやすく、大人よりも負担がかかりやすいです。

Q ほうっておくとどうなる？

A 少しずつ症状が悪化して、治療やスポーツ復帰に長い時間がかかったり、スポーツを続けられなくなる場合も。痛みや違和感など異常が続くときは、放置せず、整形外科に受診しましょう。

## けがに注意!!

<p><b>野球肩</b></p> <p>症状は？ 腕を上げたり、力を入れて振り下ろす動作をしたとき、肩に痛みを感じる。</p> <p>起こりやすい種目 ●野球、バレーボール、テニス、ハンドボールなど</p>	<p><b>テニスひじ</b> (上腕骨外側/内側上顆炎)</p> <p>症状は？ 手首を動かしたとき、ひじの外側(内側)が痛む。その部分を押すと痛い。</p> <p>起こりやすい種目 ●テニス、バドミントン、野球、剣道など</p>	<p><b>手首の腱鞘炎</b></p> <p>症状は？ 手首を動かす腕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。</p> <p>起こりやすい種目 ●テニス、バドミントン、卓球など</p>
--	--	---

### 中学生に多いスポーツ障害

<p><b>オスグッド・シュラッター病</b></p> <p>症状は？ 運動をすると、ひざの少し下が痛む。その部分を押すと痛い。</p> <p>起こりやすい種目 ●サッカー、陸上、バスケットボールなど</p>	<p><b>腰椎分離症</b></p> <p>症状は？ 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。</p> <p>起こりやすい種目 ●野球、サッカー、柔道、バレーボールなど</p>	<p><b>中足骨の疲労骨折</b></p> <p>症状は？ 打撲やねんざなどのケガをしていないのに、足の甲に痛みがある。</p> <p>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</p>
--	--	---

①しっかり睡眠をとる  
②しっかり食事をとる  
③しっかりほくす

眠っているときに、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。また、睡眠は疲れから回復させます。

バランスの良い食事、さまざまな栄養素がからだを回復させます。また、エネルギーが補給され、集中力も高まります。

スポーツをした後の整理運動や入浴で筋肉をほくすことで、疲れがたまりにくくなります。

～(ほけんしつより)～

① 1学期に実施した健康診断の結果、受診の方がよいと思われる人にプリントを配りました。受診が終了した人は報告書を提出してください。

② 夏休み中、部活等で登校し、ケガをしまして病院を受診した人はスポーツ振興センターの手続きをしますので、申し出てください。

スポーツ障害をふせぐ3つの「しっかり」