



## 9月の保健目標



### 生活リズムを整えよう

2学期が始まりました。生活リズムを学校モードに戻すことはできましたか。保健室に来る人たちは、まだ夏休みモードでお疲れ気味の様です。今月も様々な行事が待っています。規則正しい生活を心がけ、早めに学校生活のリズムに戻していきましょう。

### 生活リズムの切り替え…

## うまくできてる??



こんなことない?

朝。  
できることなら  
**起きたくない**



睡眠をしっかり確保するには  
何時に寝ればいいのか。ふとん  
に入る時間を決めよう。



朝ごはん?  
**食欲ない…**



寝る直前までおやつを食べて  
ない? 朝ごはんは、少しず  
つでも食べるようにしていこう。



**下痢だ…  
便秘だ…**



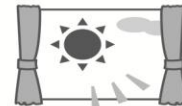
冷たいものを食べすぎてない?  
便秘の人は、毎朝、同じ  
時間にトイレに行ってみよう。



夜なのに…  
**ちっとも  
眠くならない**



スマホやゲームは時間を決め  
てほどほどに。朝、起きた時  
に太陽の光をあびると、夜に  
は気持ちよく眠れます。



なんかぐっすり  
**眠れてない  
気がする**



スマホやゲームをふとんの中  
に持ち込んでない? 昼間に  
スポーツをすると、夜ぐっす  
り眠れます。



# スポーツ障害のサイン

## 痛みは体からの SOS 見逃さないで!!

スポーツの秋、気候が穏やかで過ごしやすい秋は運動をするのに適した季節です。しかし一定の箇所を使いすぎたり、誤ったトレーニングを続けたりすると、蓄積したダメージから思わぬ故障につながる可能性があります。これをスポーツ障害といいます。

成長期にある皆さんは、骨と筋肉が十分に発達していないため障害が起こりやすくなっています。早期発見・早期治療で支障なく運動を続けられるようにしましょう。

### ① 投球時・投球後にひじが痛む

#### 野球肘

主に投球のし過ぎで起こります。曲げ伸ばしができなくなることもあります。

よく見られるスポーツ 例

- 野球 (特に投手)
- テニス など

正しい  
対応

投球を止めて安静にする

悪化すると… 急に動かせなくなることも。場合によっては手術が必要になるかもしれません。



### ① 膝の下が出っ張ってきて痛む

#### オスグッド・シュラッター病

ジャンプや、ボールなどを蹴る動作のし過ぎで起こります。

よく見られるスポーツ 例

- 陸上●サッカー●バレーボール
- バスケットボール●バドミントン など

正しい  
対応

スポーツを控えて安静にする。  
前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 断裂骨折が起こり歩けなくなったり、スポーツを長い間できなくなることがあります。



### ① 腰をそらす・ひねると痛い

#### 腰椎分離症

ジャンプや腰を回す動きを繰り返すと起こります。お尻や太股が痛むことも。

よく見られるスポーツ 例

- 野球●バレーボール●バスケットボール
- サッカー など

正しい  
対応

急性期には、安静。慢性期には、腹筋や背筋の強化や柔軟 (腰痛予防)

悪化すると… 骨と骨がずれてしまうすべり症に進行し、手術が必要になる場合があります。



### ① すねの内側が痛い

#### シンスプリント

すねの内側に鈍い痛みが出ます。

**注意** 強い痛みは、疲労骨折の可能性も。

よく見られるスポーツ 例

- 陸上●サッカー●バスケットボール など

正しい  
対応

痛みに応じて  
運動の種類や強度を調整する

悪化すると… 運動時以外にも痛みが出るようになります。無理して続けると完全骨折の危険があります。



### ① 運動時や運動後に膝が痛い

#### ジャンパー膝

ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツで、よく発症します。

よく見られるスポーツ 例

- バレーボール●バスケットボール
- サッカー など

正しい  
対応

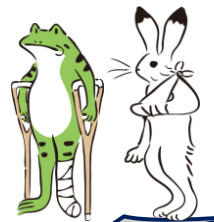
強い痛みがあるときは患部を休める。  
前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 日常生活で常に痛むようになり、ひどいと腱が切れてしまうことがあります。



夏休み中、部活動など学校の活動でけがをして病院を受診した人は、久米田まで知らせてください。条件によりませんが、手続きをすれば支払った医療費の給付を受けられることがあります。

また、虫歯等の「お知らせ」をもらって受診した人は、「治療報告書」を提出してください。待っています



先日の保健委員会では、前期の活動の振り返りをしました。挙げられた反省は改善をして後期の活動につなげていきます。皆さんにはハンカチ携帯調査など、委員会活動への協力をありがとうございました。これからも皆さんが元気いっぱい学校生活を送れるよう活動します。後期も協力をお願いします!