

9月のほけんだより

2022.9.9

田浦中 保健室

お家の人といっしょに読みましょう

朝夕が肌寒く感じ、日中も心地よく過ごしやすい季節になってきました。秋もすぐそこまできていますね。さて、9月23日の秋分の日、「祖先を敬い、亡くなった人をしのぶ日」とされています。昼と夜の長さが同じくらいであり、亡くなった人たちと私たちが近くなる日でもあるため、ご先祖さまに感謝を伝えることができると言われてしています。「いつも見守ってくれてありがとうございます」と感謝の気持ちを伝え、何気ない日々感謝をしながら過ごしてみるのはいかがでしょうか。



「9」が2つ並ぶことから「救急の日」とよばれています。自分がけがをしないようにするにはもちろん、自分の周りにいる家族や友達を守るにはどうしたらよいか、この機会に自分自身の行動を振り返ってみましょう。

《田浦中の怪我状況について》 怪我などをして保健室に来室した内容は次の通りです。

【怪我の種類】

(人)	すり傷	打撲	捻挫	切傷	刺傷	突き指	虫さされ	目や鼻の異常	鼻血	体の痛み
4月	2	1	0	0	0	1	3	3	0	1
5月	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
6月	0	1	1	0	0	0	2	1	0	0
7月	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1
8・9月	2	0	0	0	1	0	0	0	2	0
合計	6	3	1	1	2	1	5	4	3	3

★ 月によって怪我の件数にはばらつきがあります。行事や授業内容が関係しているようです

【怪我の場所】

教室	特別教室	運動場	体育館	校外	その他
7件	3件	6件	3件	1件	12件

★ 運動していたり作業をしていたりする時に怪我をしていることが多いようです

怪我をした時は、どうして怪我をしたのかをまずは考えてみましょう。

自分だと…考え事をしていて、ふざけていた、急いでいた。周りは…人がたくさんいた、暗かった、雨で濡れていたなどが考えられます。自分が怪我をした時の状況を思い出してみてください。

また、怪我をした時がチャンスです。次はどんなことに注意すればいいかを考えて行動しましょう。



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に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とう肩が痛む

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

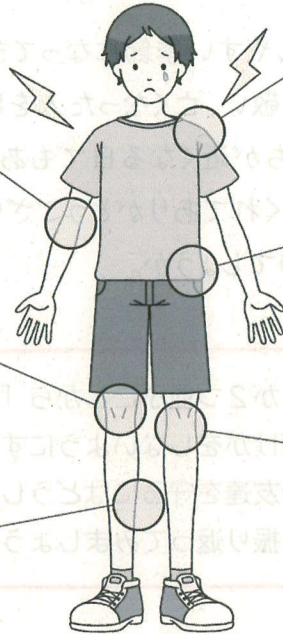
こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

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 ↓

up ↑



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
- 睡眠をしっかりとしているか

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うことも。痛みが強いときは、早めに病院へ行きましょう。

「くまもと 早ね・早起き いきいきウィーク」(詳細はスマイルカードの裏面に載っています)に合わせて、9月11日(日)～9月17日(土)でスマイルカードの取組をします。今回は、田浦小学校と一緒に行動するので、兄弟姉妹がいるところは、ぜひ家族みんなで取り組んでみてください。