

ほけんだより



9月の保健目標

規則正しい生活をしよう
けがの防止に努めよう

令和4年 9月 8日
北区立神谷中学校

まだまだ暑い日が続きます。新型コロナウイルス感染症の第7波はピークアウトの様相を見せていますが、感染力が高く、子どもの重症例もあり決して軽視はできません。社会はウィズコロナへと変化していくようですが、現状を注視しながらも、学校生活が充実できるよう工夫していきたいと考えています。

さて、明日からテストが始まります。学校生活のリズムは取り戻せているでしょうか？ 学習、抵抗力を高めるためなど、自分の目標のためにもっとも必要なものは心身ともに健康な体ではないかと思えます。そのためには、やはり規則正しい生活リズム、カギは**睡眠**です。

Point 毎日（平日も休日も）同じ時刻に起きましょう！



- ◇ 朝食でタンパク質（肉・魚・豆腐・卵など）をとりましょう。
- ◇ 午前中に日光を浴びて、睡眠時に眠りにつきやすい“メラトニン”を分泌させましょう。
- ◇ 就寝2時間前に入浴すると、自然に体温が下がるので、よりよい眠りに効果的です。
- ◇ 夜寝る前のスマホやテレビゲームの光は逆効果。1時間前にはやめましょう。
- ◇ 11時までには布団に入り就寝時刻を一定にしましょう。

食事・睡眠・運動のバランスを保って、健康な体づくりをしましょう♡

9月9日は救急の日 いくつ分かるかな？9のチェック！

ケガをしたときは	1 鼻血が出た！ 1 あおむけに寝る 2 首の後ろをたたく 3 下を向いて鼻をつまむ	2 いたっ！ 血が！ 1 氷で冷やす 2 傷口をハンカチなどで押さえる 3 そのままばんそうこうを貼る	3 あうっ！ 1 冷却シートを貼る 2 すぐに水で冷やす 3 アロエをぬる
	4 倒れている人を見つけたら？ 1 軽く肩をたたいて呼びかける 2 大きく揺さぶって反応をみる 3 知らないふりをする	5 AEDって何をするもの？ 1 脳を刺激して意識を戻す 2 筋肉を刺激して体を動かす 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す	6 胸骨圧迫するのはどの辺り？ 1 左胸 2 真ん中 3 右胸
	7 呼ぶときは？ 1 110番 2 117番 3 119番	8 呼んでから到着するまでどれくらい？ * 1 8.9分 2 14.2分 3 20.1分	9 全国で約何台ある？ * 1 500台 2 3,200台 3 6,300台

表面の「救急の日 9のチェック！」はいかがでしたか？

救急車が到着するまでにかかる時間は平均 8.9 分です。心肺停止の方に対して、救急車到着までに、**胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6.5倍**、命を救える可能性が上がるそうです。（感染予防対策が行えない場合は、人工呼吸は省略できます。）目の前で人が倒れた、交通事故が起こった……。そんな救急の現場に居合わせたとき、すこしの勇気と知識で目の前の命を救えるかもしれません。



ケガには**急性のケガ（擦り傷や打撲、捻挫など）**と**慢性のケガ（スポーツ障害）**があります。予防法と自分でできる応急手当について知っておきましょう。ケガは運動中だけに起こるのではなく、気の緩んだときやふざけているときに起きやすいものです。ちょっとした注意で防ぐことができます。

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 ↓



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
- 睡眠をしっかりとれているか

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。