

ほけんたごより



平成28年9月9日
西脇中学校 保健室

スポーツ障害 いろいろ

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。成長期のみなさんは、骨や軟骨、筋肉が発達しきっていないので、こういったケガをしやすいのです。

夏休みが終わり、これから秋に向けて、たくさんの行事や部活動の大会があります。夏の暑さや疲れが重なって、体調を崩す人も出てきます。調子が悪いと思った日は、むりをせず早めに寝るなど、自己管理を心がけてくださいね。
メリハリある生活で、充実した2学期にしましょう！



朝、すっきり目が覚める。

便秘をしていない。

朝ごはんは毎日食べる。

夜は12時までに寝ている。

ぐっすり眠れる。

食事はおいしく食べられる。

5:できている 4:だいたい 3:まあまあ 2:いまいち 1:できていない

へこんでいる部分の見直し&立て直しを!!

夏休み明け生活リズムチェック

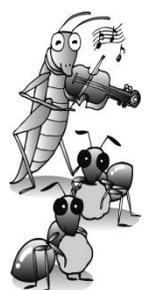
やってみよう~!

夏休み中、規則正しい生活を心がけていましたか？お昼ごろまでたっぷり寝て、夜はテレビやスマホ三昧…長かった夏休み中、こんな生活をしていた人がいるとしたら、一日も早く、学校モードに切り替えましょう！
まずは、寝る時間と起きる時間を30分ずつ早めてみませんか？

生活リズムをリセットして、スタート!

【9月の保健行事予定】

- ①9月6日(火) 1年生心臓病検診第2次検査…対象者のみ (ビッグ愛 13:30~)
- ②9月27日(火) 2,3年生心臓病検診…対象者のみ (ビッグ愛 13:00~)
- ③9月23日(金) ~10月24日(月)の期間に、1,2年生の食後尿糖検査を実施します。
※まだ実施日が決定していませんので、決まり次第お知らせします。



中学生に多いスポーツ障害

野球肩

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。

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

テニスひじ
(上腕骨外側/内側上顆炎)

症状は？
手首を動かしたとき、ひじの外側(内側)が痛む。その部分を押しすと痛い。

起こりやすい種目
●テニス、バドミントン、野球、剣道 など

手首の腱鞘炎

症状は？
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

オスグッド・シュラッター病

症状は？
運動をすると、ひざの少し下が痛む。その部分を押しすと痛い。

起こりやすい種目
●サッカー、陸上、バスケットボール など

腰椎分離症

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。

起こりやすい種目
●野球、サッカー、柔道、バレーボール など

中足骨の疲労骨折

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。

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には

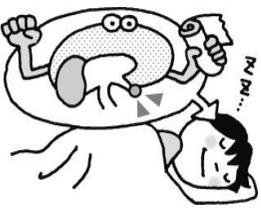
食べる
からだのエネルギー源となる糖質(ごはん・パン・めん類)を中心に、バランスよく食べて集中力&回復力アップ!!



休む
運動後のストレッチや入浴には、筋肉の緊張をほぐし、疲れをためない効果があります。



22時~2時は、成長ホルモンが最も分泌されるゴールデンタイムです!



寝る
睡眠中にできる成長ホルモンには、からだを修復し、骨や筋肉を強くする働きがあります。