

# 保健だより

令和4年8月31日  
高山村立高山中学校  
保健室

## 明日は体育大会！

夏休みが終わり、体育大会が近づいてきました。学年で団結して思い出に残る体育大会になるといいですね！当日は毎年体調不良になる生徒がいます。体調管理をしっかりと、万全の体調で体育大会を迎えましょう。

### 《今日の夜は・・・》

#### ○早めに寝ましょう

遅くても10時には寝るようにしましょう！寝不足は体調不良や熱中症の原因になります。

#### ○手と足の爪を切っておきましょう

長い爪は割れるかもしれません。また、つい夢中になって相手を傷つけるかもしれません。手のひらから見て、爪が見えない程度に切っておきましょう。

#### ○持ち物を確認しましょう

タオル、水筒、高中帽子を忘れずに！半日外にいることになります。

熱中症対策を忘れないようにしましょう。

※雨に濡れる可能性もあります。着替えやマスクの替えも用意しておきましょう。



### 《当日は・・・》

#### ○朝、体調が優れない場合は参加しないこと

コロナも流行しています。無理はしないこと。自分と友達を守りましょう。

#### ○必ず朝食を食べてから学校にくること

朝食抜きは低血糖により体調不良になりやすいです。

#### ○靴は履き慣れた、しっかり固定できるもので

靴擦れや足首の捻挫の予防のために。

#### ○体育着のすそは、常にハーフパンツに入れること

腹部・腰部の擦り傷予防のために。

#### ○競技前は各自ストレッチをしておくこと

普段以上に筋肉を使うかもしれません。けがを予防しましょう。

#### ○熱中症対策をしっかりと！

学校からもペットボトルが配られます。午前中に飲み終えましょう。自分でも水分を必ず持ってきてこまめに水分補給をしましょう。のどが渴いてからでは遅いです。

少しでも体調不良を感じたら、早めに申し出ましょう。

無理は禁物です。

#### ○感染症対策をしっかりと！

競技に参加するときはマスクを外しましょう。テントで話するときや応援をするときはマスクを着用しましょう。



# ▶ 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担がかかる（＝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きる。

・ **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る

・ **起こりやすいスポーツ**

バスケットボール、バレーボール

・ **こんな症状**

膝の前面が痛む

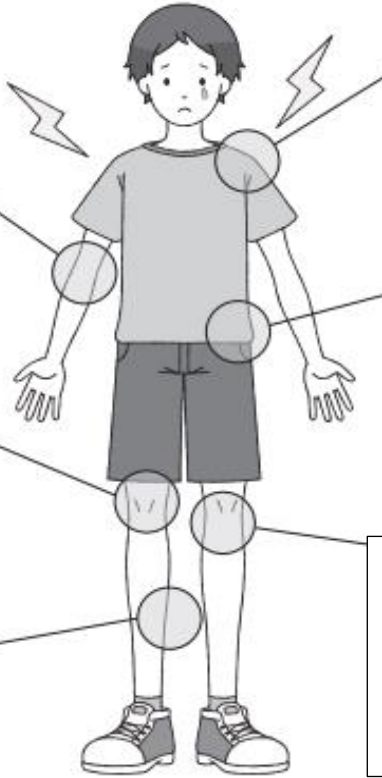
**シンスプリント**：ハードなランニングを繰り返すことで起こる

・ **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きる。

・ **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き肩が痛む

**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る。

・ **起こりやすいスポーツ**

バスケットボール、バレーボール、水泳

・ **こんな症状**

腰やおしり、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る。

・ **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

### 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

◇ **まずは応急処置** ◇

- ・ すぐに中断し、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
- ・ 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

## ☆ 8月29日のクリーンアップ検査の結果

	ハンカチ	ティッシュ	つめ	歯ブラシ
<b>1位</b>	<b>3年生86%</b>	<b>2年生79%</b>	<b>2年生100%</b>	<b>2年生100%</b>
<b>2位</b>	<b>2年生83%</b>	<b>1年生76%</b>	<b>1年生92%</b>	<b>1年生92%</b>
<b>3位</b>	<b>1年生76%</b>	<b>3年生62%</b>	<b>3年生76%</b>	<b>3年生95%</b>

