

すこやか

保健だより 9月号
鷹巣中学校 保健室

みなさん、夏休みは楽しくすごせましたか？
学校が始まり、夏の疲れが出て体調を崩して欠席する生徒も出ています。
生活リズムを整えて体調管理に気を配り、元気に過ごしましょう！

1学期後半 元気にスタート！

体育大会・文化祭の練習中です！

- まだまだ暑い日は続きます…熱中症対策・体調をくずさないためにも
- 水筒・タオルを必ず持って登校しましょう！
- 帽子も準備しましょう。
- 食事はしっかりとりましょう。(朝ごはんは必ず食べましょう！)
- 夜は早めに休み、疲れをしっかりとりましょう。
- 体調管理を行い、家でも健康観察を必ずしてから登校しましょう。

中学生に多いスポーツ障害

スポーツで同じ動作をくり返したり、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。

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に肩に痛みを感じる。

テニスひじ

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。



オスグッド・シュラッター病

症状は？

運動すると、ひざの少し下が痛む。その部分を押しすと痛い。



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、重く感じたりする。



夏休みにこんな人は

いませんでしたか??

- ◆夜遅くまで起きていた。
- ◆冷たいもの・あっさりしたものばかり食べていた。
- ◆のどが渇くと甘いジュースばかり飲んでた。
- ◆エアコンのきいた部屋で過ごす時間が長かった。



最近、こんな人いませんか？

- だるい
- 食欲がない
- 手足がつめたい・カゼをひきやすい



それは…**夏バテ**になっているかも！

夏バテしたら〰〰〰 規則正しい生活リズムを取り戻そう！

- 昼過ぎまで寝ないで朝はきちんと起きる
- 朝食は必ず食べる
- 涼しい時間に体を動かす
- 冷房はひかえめに
- 水分補給はお茶など温かいもので
- ビタミンB1やタンパク質を多く含む食べ物を食べる(豚肉・大豆食品・魚など)



ケガではないけど、よくあります

筋肉痛

力を入れながら筋肉を伸ばす動きをした後に起こりやすいのは、こりやすい。

全身

症状

- 運動をした後、数時間～数日たってから、痛みを感じる。

成長期に多いのは？

成長期に多いのは、骨・筋肉が発達しきっていないため、大人より負担がかかりやすいためになります。

放っておくと…？

少しずつ症状が悪化し、治療やスポーツ復帰に時間がかかったり、スポーツを続けられなくなるかもしれません。痛み・違和感がある場合は、整形外科などで受診しましょう！



■ 筋肉痛から早く回復するコツ ■

- ★軽いストレッチやジョギング
- ★軽いマッサージや入浴

血流をよくして、筋肉内に疲労物質がたまるのを防ぎ、回復を早めます。