

ほけんだより9月

令和4年9月9日 NO.6 養護教諭 土井明日子

コミュニティ・スクール
春日野中学校 保健室

おうちの人にも
見せましょう！

9月にはいって、朝晩は涼しく過ごしやすくなりましたが日中はまだ、油断ができない暑さが残っています。規則正しい生活を心がけてよいスタートをきりましょう！

Switch! ✨

夏休みモード

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、**なんだかだるい**

学校に行きたくないときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



こんなときは
保健室に
来て下さい

●誰かに聞いてほしい時



うまく伝えようがんばらなくていいんです。
心のもやもや教えてください。

- 体調がすぐれない時
- 自分のからだや心について知りたい時



思春期のからだは変化が大きいのです。体毛、声替わり、体型の変化、気持ち…あなたの知りたい事はなんですか？

毎日学校に来ていても気分がすぐれない時、体調が悪い時はあります。規則正しい生活が良いことはわかっているけど、つつい楽しいことに夢中になっていたり、習い事や塾が忙しかったりできない時もあります。友達と気まずい雰囲気…親に叱られた…など気持ちが落ち込むこともあるでしょう。気分転換をいろいろ試してみてくださいそれでもだめだったら保健室にきてください。保健室で少し休むと、らくになるみたいです。しばらく学校を休んでいて教室に行きづらいな、と感じた時も同じです。保健室で一息ついて周りを見回してみましよう。友人や先生はきっと笑顔であなたのことを待っています。

9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

これ、どこにある？



非常口



AED



公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

夏の豪雨で東北から北海道、本州で水害や土砂崩れなどの災害が起きました。私たちが住む九州は台風の通過が多く9月～10月にかけては注意をしなければいけません。

みなさんはいざという時の避難場所を家族で話し合ったことはありますか？

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、骨や筋肉の同じ場所に繰り返し負担がかかる(=使い過ぎ)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 膝の前部分が痛む

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のが痛む

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

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
- 靴紐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。

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。

スポーツ障害は1度起こると繰り返すことも多いそうです。「過ぎたるは及ばざるがごとし」からだの管理も大切なスキルです。

保護者のみなさまへ

2学期がスタートしています。おうちでの健康観察は続けていただいていますか？最近、来室した生徒に聞くと、「検温をしていない」と返事が返ってきます。感染症予防だけでなく、検温は自分の体調を数値でみることが出来る簡単な方法です。検温をしながら何気なく顔色、表情の観察をしていただきたいと思います。子どもは親の忙しさを知って「遠慮」していることも多いようです。「いつでも、ちゃんとみているよ」というおうちの方からの何気ないサインは子どもの安心や自信につながります。忙しい時こそ会話とボディタッチ!!をお勧めします。