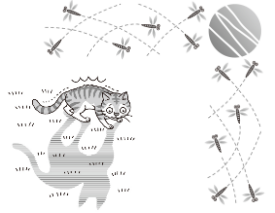


保健だより



令和4年9月
岡崎北高校
保健環境部



2学期が始まります

9月10日は月が最も美しいとされる十五夜。平安時代は貴族たちが水面やお酒の杯に映った月を愛でて宴を催したといわれています。鈴虫の澄んだ声が響く秋の夜長は、月を眺めて大昔の人たちに想いを馳せてみるのもいいかもしれません。

勉強や行事で内容盛り沢山の2学期。力を尽くして充実したものにしたいですね。

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

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

それでも、**なんたかだるい**
学校に行きたくない
ときは…

心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てください。

スポーツ障害を防ごう

スポーツ障害とは

スポーツで同じ動作を何度も行い、

骨や筋肉の同じ箇所に繰り返し負担がかかる（使いすぎる）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。

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

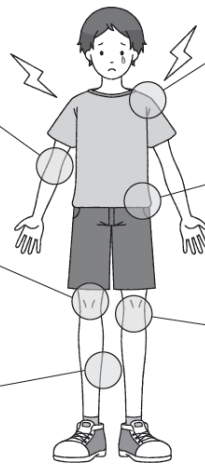
こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

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

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。

保健室からの お知らせ

以下に該当することがあったら保健室へ申し出てください。

- ▼夏休み中にケガや病気をした（学校管理下によるもので受診した場合は、スポーツ振興センターの医療費給付の対象となる場合があります）
- ▼新たにアレルギー症状が出た
- ▼緊急連絡先に変更があった
- ▼そのほか、からだやこころの状態で気になることがある