

保健だより 9月



H. 29. 9. 20

例年になく台風の上陸と被害が大きかった夏も終わり、朝夕は虫の声に秋を感じるようになりました。栴高祭も無事に終わり、ようやく落ち着いた環境で学習に取り組める季節です。2学期も修学旅行や耐久レース等の大きな行事も控えていますので体調管理をしっかりとって頑張りましょう。

耐久レースに向けての練習が始まります！

これから「耐久レース」に向けての練習が本格的に始まります。耐久レースは他人との競争ではなく、自分の限界への挑戦です。また、完走するためには日頃の練習の積み重ねが重要です。季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますが、健康管理をしっかりとって練習に臨みましょう！

耐久レースに向けての保健指導スケジュール

☆健康調査	9月27日(水)	不明なところは保護者と相談して正確に記入
☆問診	10月 6日(金)～13日(金)	健康調査結果を踏まえて健康状態を確認
☆健康診断	10月17日(火)～18日(水)	総合的に判断し、必要のある生徒について実施
☆かかりつけ医受診		学校医の指示により参加の可否について証明が必要な場合
☆チェックカード記入	10月16日(月)～11月 1日(水)	毎朝健康観察と体温を計測し、結果を記録する

練習時の諸注意

1. 練習前には必ず体調をチェックして、不安がある場合は無理をしない。
2. 体力増強と疲労回復のために、食事(タンパク質・糖質を十分に)と睡眠をしっかりと取りましょう。
3. 健康上不安があったり、気になる症状がある場合は早めに申し出ましょう。
4. 主治医から運動制限をされている生徒は、その範囲内で無理せずに練習しましょう。

セルフチェック事項

- ◎ 疲労感やだるさはないか？
- ◎ 風邪症状、発熱はないか？
- ◎ 食事や睡眠は十分か？
- ◎ 練習前後の水分補給は十分か？
- ◎ 足のトラブルはないか？
- ◎ シューズは合っているか 等



練習前には必ずセルフチェックし、不安がある場合は無理をしないこと！！



スポーツ障害について

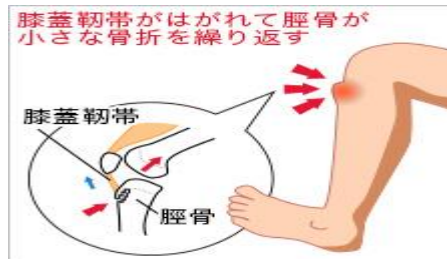
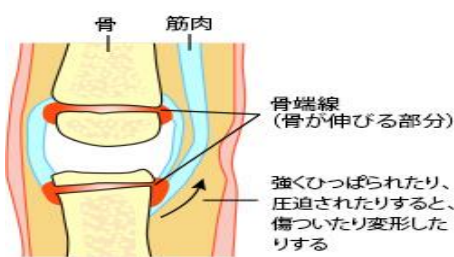
スポーツで生じる身体の故障には、瞬間的な外力によって起こる「スポーツ外傷」(骨折、脱臼、捻挫など)と、身体に過度の負担が繰り返しかかることによって、痛みなどの症状が慢性的に現れる「スポーツ障害」があります。スポーツ障害は早期に対処しないと重症化して、関節が変形したり骨が分離したまま直らなかつたりと、日常生活に支障を生じることがあります。ただし、厳密に区別せず、スポーツ外傷とスポーツ障害を総称してスポーツ障害と呼ぶ場合もあります。

中高生にスポーツ障害が起こる理由

成長期にはまず骨が成長し、筋肉がそれを追いかけるように身体が作られていきます。男子の場合は高校 1~2 年生、女子は中学 3 年生ほどまでが成長期です。この時期の骨は、両端が軟骨になっていて、骨端線と呼ばれる部分から骨が伸びていきます。そのため、骨、関節は成人と違って構造的に弱く、強いけん引力、圧迫力が繰り返し働くと、傷ついたり変形したりして障害が生じやすいのが特徴です。

主なスポーツ障害

中高生のスポーツでは野球が盛んですが、野球選手には投げ過ぎによる肘の障害である、**野球肘**が特に多く見られます。野球肘には、肘の内側に発生する内側側副靭帯損傷(内側型野球肘)と、肘の外側に発生する離脱性骨軟骨炎(外側型野球肘)の 2 種類があります。走ったりジャンプしたりするスポーツでは、膝蓋(しつがい)靭帯が脛骨(けいこつ)付着部からはがれて骨が出っ張るオスグッド・シュラッター病の発症率が高いです。前十字靭帯損傷も非常に多く、特に女子の場合は X 脚が原因となるので、普段の姿勢から気をつけましょう



予防のポイント

ポイント 1

ウォームアップ

スポーツによる障害や外傷を未然に防ぐためには、準備運動が欠かせません。体温・代謝を上げ、関節を柔軟にするなどの効果があります。15~20 分ほど、ストレッチやジョギングなどをして身体を温めましょう。動作に勢いをつけるのではなく、ゆっくり筋肉を伸ばすように行うことがコツです。

ポイント 2

クールダウン

ウォームアップと反対の効果を持つクールダウン(整理運動)は、運動によって興奮した身体を鎮めて、疲労回復を促す効果があります。急激に運動を停止すると身体によくありません。軽いジョギングやウォーキングなど、徐々に動きを止め、ストレッチやアイシングを行いましょ。

ポイント 3

適度な練習

一定の動作を繰り返すことで関節、筋肉、腱などに継続的に負担が加わります。スポーツ障害は、オーバーユース(使いすぎ)によって起こることがほとんどです

9月1日は防災の日

このところ毎年のように地震や台風・ゲリラ豪雨等の自然災害による被害が身近で起こっています。また、北朝鮮のミサイル発射に伴う「Jアラート」緊急速報メールの発信等、今まで経験した事の無いような事態が起こる可能性も少なくありません。緊急時に自分はそのような行動を取ったら良いのかなど常に考えておきましょう！！



また、大災害が発生したときには、ライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大事です。避難所生活に必要なもの(非常用持ち出し品)をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。

「いざという時」に日頃から備え、どれだけ被害を小さくするか(減災)という視点を持って落ち着いて行動する事が重要です！！