

ほけんだより 10月

いよいよ篠中祭が近づいてきました。合唱発表は練習の成果を発揮できると良いですね。秋はスポーツや勉強がはかどる季節です。体調管理をしっかり行い充実した毎日を送りましょう。

令和5年（2023年）10月1日 札幌市立篠路中学校 保健室

スポーツの秋だから、やり過ぎ注意です

スポーツ障害という言葉を知っていますか？スポーツ障害の原因を知って、未然に予防する意識を持ちましょう。

運動中や運動後に腰が痛む 腰に重くだるい感じがある

腰痛

原因 中腰から急に立ち上がった時、腰を急にひねったりして起こる

予防方法

- ・腹筋、背筋の筋力を十分に強くする
- ・背筋、おしりの筋肉、太ももの後ろの筋肉、股関節まわりの筋肉のストレッチを十分に行う

背筋・腹筋のストレッチ

- ① 膝を胸に引きつける。次に、その膝を反対側の肩の方に引きつける。
- ② 両膝を胸に引きつける。次に、頭を膝の方に曲げる。
- ③ 手足を思いっきり伸ばす。次に、手足の力を抜いて、リラックスする。

肘関節の動きが悪くなったり 時には屈伸ができなくなる

野球肘

原因 野球やテニスなどで、曲げ伸ばしや、ひねる動作のとき、肘関節に負担がかかって起こる

投球の動作中に、肩の関節に痛みが起こる。

野球肩

原因 野球の投球やバレーボールのアタックなど、腕を上げてから力を入れて振り下ろす動作を繰り返すスポーツで起こりやすい

予防方法

- ・投球数、練習が過度にならないように注意する
- 小学生投球数：1日50球以内、週200球以内
- 中学生投球数：1日70球以内、週350球以内
- 高校生投球数：1日100球以内、週500球以内
- ・投球フォームをチェックし、正しいフォームを修得する



ジャンプやランニングの時に、膝の皿の上や下が痛む

ジャンパー膝

原因 バスケットボールやバレーボールなどで、ジャンプやランニング動作を繰り返すことで起こる

予防方法

ストレッチング、特に大腿四頭筋のストレッチングを運動前後に十分に行う



大腿四頭筋のストレッチ

この姿勢で、つま先をまっすぐ後ろへ伸ばしてストレッチする。痛みのない程度にして、30秒間保持。

スポーツ障害に気をつけよう

いつも同じ動作ばかりを繰り返していると、その部分の関節や骨、筋肉などに疲れがたまり、やがてこわれてしまいます。異常を感じたときは、はっきり「痛い」と訴え、練習を休むことが大切です。

予防方法

運動前後にストレッチングを十分に行う 運動後にアイシングを行う



疲労骨折

体重のかかる足の骨に 特に起こりやすい

原因 同じ動作を繰り返すことで、骨の同じ部分に力がかかって、骨が弱くなったために起こる

予防方法

- ・トレーニングの強さ、時間、回数などは徐々に増やしていく
- ・シューズは、衝撃吸収性の良いものを使い、舗装道路のような固いところでのランニングを避ける



ひざの2～3センチ下(脛骨粗面)に、痛みが起こる

オスグッド病

原因 サッカーなどのボールを蹴るスポーツで膝に負担がかかると起こる。ウサギ跳びは、オスグッド病の原因になる

予防方法

- ・運動前後のストレッチを十分に行う
 - ・特に、大腿四頭筋のストレッチをする
- イラスト 木元 研次



今回は、自分と相手の気持ちを大切にすることや伝え方アサーションについてです。

<おさらい>

ふだんの生活では、自分の思い通りにいかないことや、意見が衝突をすることがしばしばあります。

そんな時に、自分の主張や意見をきちんと相手に伝え、相手の意見や主張も、きちんと受け止め、自分も相手も大切にしながら、よりよく話し合っ、折り合いをつけて問題を解決していこうとする人間関係のあり方や、考え方をアサーションといいます。

3. 自尊感情って何？ ～あなたは自分が好きですか？

自尊感情（じそんかんじょう）が高い人は、自尊感情の低い人よりも、コミュニケーション能力が高いと言われています。

自尊感情とは、自分を価値あるものとし、自分を愛し、自分を肯定的に評価したりすることを意味します。では、逆に自尊感情の低い人とはどんな人でしょう。

どうせ～無理…
また怒られる…
不安…心配…



うまく出来ない…
嫌なことだらけ…
認めて欲しいのに…

- ① 「きちんとしなさい。」「どうしてできないの。」「わかった!?!」「男のくせに。（女のくせに）」「兄弟等と比べて」などの、低い評価づけや比較された経験がある。
- ② 周囲の人が、自分に関心を持っていていないと感じたことがたびたびある。
- ③ 繰り返し、根気よく、何かを続けて、「やった!」「できた!」という経験が少ない。
- ④ イヤな事やニガテな事にもチャレンジして、少しでも出来たと思える満足感や達成感の経験が少ない。

①～④にあてはまると感じる人の中には、自分を素直に「好き」と思えない場合があります。

低い評価づけや比較される言葉（悪い比較の対象）を言われて、自分に自信が持てなくなったり、自分に関心を持ってもらえていないという疎外感から、常に寂しさや孤独がつきまとい、誰かに認めてもらいたい願望から、人に合わせた行動や言動が多くなり、本当に素直な気持ちで人と接することが怖くなったり、臆病になり、自信をなくしてしまう場合があります。

好きな事はするけれど、苦手や嫌いな事やイヤだと思えることを避けたり、逃げてばかりいると、自分で頑張る力（耐性）がつかず、誰かにどうにかしてもらおうという依存心（頼る心）ばかりが強くなり、不安感や心配が強くなり自尊感情が育たない場合もあります。

また一般的に、中学生は自尊感情が低い時期（年齢）であるといわれています。

4. 自尊感情の高い人と低い人の日常の心は？

自尊感情の低い人



日常生活の小さな失敗やストレスに弱く、すぐに自分に否定的な感情をもてまいがち。

自分に対する否定的な感情は、「やっぱり自分はダメだ」という確認作業につながり、更に自尊感情が低くなる負のスパイラルにつながってしまう。

自尊感情の高い人



日常生活の小さな失敗やストレスを経験として生かし、次のチャレンジなどへ生かそうという気持ちをもつことができる。

自分の悪い面ばかりを見るのではなく、どうしたら良くなるかを具体的に考えることができる。

今回は、自尊感情を高める方法についてです。