

# ほけんだより

令和8年8月31日  
札幌市立東苗穂小学校  
NO.5

夏休みが明けて一週間ほど経ちました。まだ蒸し暑さも感じますが、最近  
は日の短さを感じるようになり、少しずつ秋らしく過ごしやすい季節にな  
っていくと思います。季節の変わり目は体調を崩しやすいですが、<sup>ゆる</sup>めのお  
風呂につかるとリラックスでき、自律神経も整えられるのでおすすめです。  
長い2学期ですが、体調を整えて充実した生活を送れたらと思います。



## 1年生の保護者様

心臓検診問診票の御提出をいただきありがとうございました。心臓検診は9月30日(水)11時  
から行います。近くなりましたら児童向けのほけんだよりにて服装や髪型についてお知らせします  
ので、御手数ですが御協力いただけますようお願い申し上げます。

## スポーツ障害に注意

### スポーツ障害って？

同じ動きをくり返したり、特定の個所だけ  
を使いすぎて起こるケガ  
のことです。成長期は骨  
や筋肉の発達が未熟なの  
で、負担がかかって、起  
こりやすいのです。



### 放っておかない！ 無理をしない！

痛みや違和感などが続くときは、放置しな  
いで専門医を受診。無理をして続けると、  
症状が少しずつ悪化します。治癒やスポー  
ツ復帰まで長くかかったり、スポーツを続  
けられなくなることもあります。

### 思いあたるところはないか チェックしよう

- ☐ 肩や腕の関節に痛みがある
- ☐ 肩や腕の関節が動かしづらい
- ☐ 腕をまっすぐ伸ばせない
- ☐ 脚のつけ根や脚の関節に痛みがある
- ☐ 脚のつけ根や脚の関節が動かしづらい
- ☐ 腰を曲げたり伸ばしたりすると痛みがある
- ☐ 腕や脚にしびれがある

### 野球肘



投球を繰り返して起こる肘関節の  
障害です。小学校高学年から中学  
生に多く見られます。

### 踵骨端炎

かかとの骨に小さな骨折  
や、骨膜に炎症が起こる  
疾患で、学童期によく見  
られます。

### オスグッド病

膝の下の方の骨がだんだん  
突き出して、痛くなる  
疾患です。発育期によ  
く起こります。



### 腰椎分離症

腰の使い過ぎによ  
る腰椎の疲労骨折  
です。放置すると  
くっつかなくなっ  
てしまいます。



この他にもいろいろな疾患があります。もし疾患があっても、早  
めに治療すれば治癒までの期間が短くなり、簡単な治療で済む場合  
もあります。念のため、なるべく早い時期に整形外科医への受診を  
お勧めします。



9月には台風や水害が多い月です。熊本での震災も記憶に新しいですが、8年前には札幌でも大きな地震があり、道路の陥没や家屋の損壊、ブラックアウトなど、大きな被害がありました。災害はいつどこで起きるか分かりません。防災リュックの点検、防災マップの確認など、いざという時に備えておくことで安心です。真冬の寒さを考慮した備えや、家族の集合の仕方、連絡の取り方も確認しておきましょう。

## 正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを**正常性バイアス**、あるいは**楽観主義バイアス**などと呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしら、それが命を救うことになるかもしれません。



## 成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近は子どもの骨折も増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。



骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

— 魚を食べよう —  
カルシウムだけでなく、  
ビタミンDも多く含んで  
います

— 納豆を食べよう —  
カルシウムもビタミン  
Kも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。

