

ほけんだより

2019年9月24日 NO. 7
元町中学校 保健室



2学期が始まり、早くも1ヶ月が過ぎようとしています。中間テスト、3年生の学力テストが終わって、本格的に学校祭の準備が始まりましたね。

1年の中で、9月はケガが多くなりやすい月です。新学期の疲れがたまり、注意力が低下することの一つの原因です。具合が悪いと訴える人の中には、寝る時間が遅い人も見かけます。

学校祭の活動が本格的になり、放課後に残って活動する人も増えていきます。部活動では中体連の新人戦に向けて、練習量が多くなっていきます。気候の変化が大きい時期でもあるため、疲れをためないように、睡眠をしっかりとして生活しましょう。



ケガを予防しよう

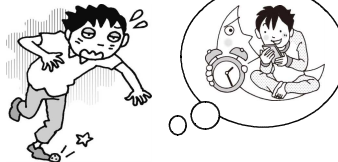
みんなときケガをしやすい



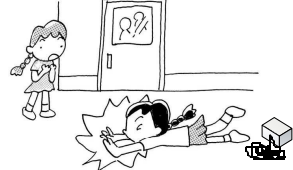
○作業などしている人の近くで遊んだり、悪ふざけする



○寝不足や疲れで注意力が低下しているとき



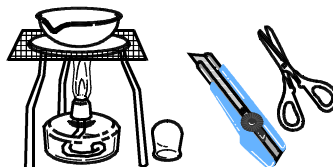
○道具などを出しっぱなしにしてあったとき



○廊下などを走る、物陰から飛び出す



○火や薬品を使う実験、カッターなどの刃物を使う作業



○運動するときの準備不足



注意していてもケガをしてしまうことはあります。しかし、わざとでなくても、人にケガを負わせてしまうと責任が生じます。また、小さなケガが続くときは、大きなケガの前ぶれとも言われています。取り返しのつかない大きなケガが発生しないように、一人一人が注意していくことが大切です。



ケガをしてしまったら...

▶ すり傷・ざり傷

傷口が汚れているときは水で洗います。消毒薬は基本的には使いません。

▶ ぶつけた・ひねった

(R) (I) (C) (E)

が基本。



Rest 動かさない
Icing 冷やす
Compression 圧迫する
Elevation 高くする

ちょっと○○のつもりが...

軽いいたずらのつもりでも、相手に大ケガを負わせる結果になることがあります。

軽〜く背中を押しただけ

階段から落ちて、骨折。



いすを引いて、驚かそう!

ひっくり返って、後頭部を強打。



ちょっと足を出してみたら...

顔をぶつけて、歯が折れた。



大ケガに!!

スポーツ障害

よくあるスポーツ障害です。痛みは体のSOS。こんな症状ありませんか？

投球時・投球後にひじが痛む

野球肘

主に投球のし過ぎで起こります。曲げ伸ばしができなくなることもあります。



●野球（特に投手）など

悪化すると…急に動かせなくなる。手術が必要になることもある。

正しい
対応

投球を止めて安静にする

腰をそらす・ひねると痛い

腰椎分離症

ジャンプや腰を回す動きを繰り返すと起こる。お尻や太股が痛むことも。



●野球 バasketボール サッカー バレーボール など

悪化すると…骨と骨がずれてしまうすべり症に進行する可能性がある。

正しい
対応

急性期は、安静。
慢性期は、腹筋や背筋の強化や柔軟（腰痛予防）

膝の下が出っ張ってきて痛む

オスグッド・シュラッター病

ジャンプや、ボールなどを蹴る動作のし過ぎで起こる。



●陸上 サッカー バレーボール

Basketボール バドミントン など

悪化すると…^{れつりこっせつ} 裂離骨折が起こり歩けなくなることがある。

正しい
対応

スポーツを控えて安静にする。
前ももを伸ばすストレッチ

すねの内側が痛い

シンスプリント

すねの内側に鈍い痛みが出る。



注意 強い痛みは、疲労骨折の可能性も。

●陸上 サッカー Basketボール など

悪化すると…運動時以外にも痛みが出て、無理すると完全骨折の危険が。

正しい
対応

痛みに応じて
運動の種類や強度を調整する



睡眠のリズムを改善しよう！



急に寒くなったためか、体調を崩して保健室に来る人が多くなりました。中には、睡眠不足と思われる人もいて、「1時～2時頃寝た」という人も…。かぜなどへの抵抗力を高めるには、睡眠を十分にとることが必要です。今の自分の睡眠について考えましょう。

睡眠が足りないと…

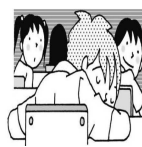
頭が痛い
具合が悪い

つかれる

イライラ
する

集中
できない

いねむり



ぐっすり眠るための工夫

- ① 部屋を暗くする
- ② 寝る直前まで、TVを見たり、ゲームをしたりしない
- ③ お風呂はぬるめの温度でゆっくり入る
- ④ 枕やパジャマを変えてみる

睡眠ホルモン

睡眠ホルモンと言われている「メラトニン」は、目が覚めて14～16時間後、夜暗くなってから出てきます。もし、夜に照明やTVなど、強い光を寝る直前まで浴びていると、メラトニンは出にくくなり、なかなか眠れなくなってしまうます。寝るときは、部屋を暗くするか、ふっとランプや暖色系の豆電球程度にします。

朝の目覚めのために…

- ① 目が覚めたら、太陽の光をあびる
(体内時計が調節されます)
- ② 窓を開けて、空気を入れ替える
- ③ 朝ご飯を食べる
- ④ 90分の倍数の睡眠時間がよい

