

ほけんだより 5月

体育大会も終わり、新しい学年になって約2カ月が経ちました。たくさんのお会いや行事に押し流されるように過ごした人も多いのではないのでしょうか。ちょっとしたことでイライラしたり、あせったり、やる気がなくなったりするのは心が疲れているサイン。頑張っていることから解放されて、のんびり過ごす時間を作ってみませんか。また、帰宅後の過ごし方を工夫して、夜更かしをせず早めに寝るように心がけましょう。

部活を始めた1年生 普段しない運動をしている人へ

野球肩 症状は？ 腕を上げたり、力を入れて振り下ろす動作をしたとき、肩に痛みを感じる。 起こりやすい種目 ●野球、バレーボール、テニス、ハンドボール など	テニスひじ (上腕骨外側／内側上顆炎) 症状は？ 手首を動かしたとき、ひじの外側(内側)が痛む。その部分を押すと痛い。 起こりやすい種目 ●テニス、バドミントン、野球、剣道 など	手首の腱鞘炎 (けんしやうえん) 症状は？ 手首を動かす腱の周囲に炎症が起こり、手首が腫れたり痛みを感じたりする。 起こりやすい種目 ●テニス、バドミントン、卓球 など
--	---	--

中学生に多いスポーツ障害

オスグッド・シュラッター病 症状は？ 運動をすると、ひざの少し下が痛む。その部分を押すと痛い。 起こりやすい種目 ●サッカー、陸上、バスケットボール など	腰椎分離症 (ようついぶんりしやう) 症状は？ 運動の後や、長い時間、同じ姿勢を続けた後、腰が痛くなったり、重く感じたりする。 起こりやすい種目 ●野球、サッカー、柔道、バレーボール など	中足骨の疲労骨折 (ちゆうそくこつひろうこつせつ) 症状は？ 打撲やねんざなどのケガをしていないのに、足の甲に痛みがある。 起こりやすい種目 ●陸上の長距離競技、サッカー、バスケットボール など
--	--	---

～ 5月の保健目標 ～ 運動することの楽しさやけがの予防について学ぼう！

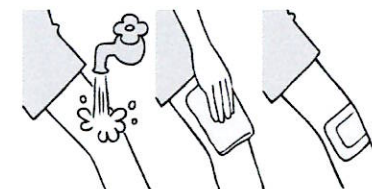
けがをしてしまったら…

【すり傷】…はじめに行うことは「流水での洗浄」

水道水で汚れをよく落としてから、来室してください。

流水だけでは汚れが取れない場合、ぬらしたガーゼでこすったり、軽く洗ったりします。

傷には痛みがあり、水道水をかけるとさらに痛みが強くなります。しかし、小さな石や砂が残っていると治った後に刺青のように色素沈着(皮膚の下に色が残る)が残ります。少し我慢をしてでもきれいに洗いましょう。



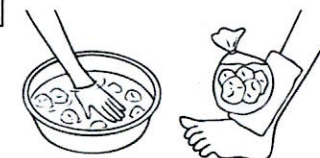
保健室では、絆創膏、ガーゼなどで対応します。

【捻挫・打撲】…まずは、流水や氷で冷やします。

「湿布をください」と来る人がいますが、冷やすことで、腫れや痛みを抑えます。

ケガの手当ての最初は、氷や水で冷やすのがよいです。

保健室では、炎症がひどい時は、氷等で冷却後湿布や包帯固定などで対応します。



捻挫や打撲の手当の基本は…
R(Rest) 安静
I(Ice) 冷却
C(Compression) 圧迫
E(Elevation) 挙上

注意しましょう。スポーツ障害

筋力の柔軟性が不足しているとけがをしやすくなります。

練習前後のストレッチを欠かさずに行いましょう。

また、正しいフォームで打ったり、自分の体に合った道具を使うことも重要です。疲れが回復しないうちに練習を重ねていると、けがをしやすくなるので休みの日にはしっかり休養して、痛みを感じたら練習を休みましょう。応急処置は安静・冷却です。



お願い



※ 痛みが治まらない場合は、専門医で受診をしてください。
学校でのけがは、基本的に「日本スポーツ振興センター」で手続きをしますので、専門医へ受診された場合は、必ず学校にご連絡ください。