

ほけんがより



H24.9月保健室



9月7日は寒暖の差で草木が露を結ぶようになるころという「白露」。22日は「秋分の日」。日中は、まだまだ真夏のような残暑が続いていますが、季節は確実に移り変わっています。みなさんも、夏休みモードから学校モードの生活リズムにしっかり切り替え、実りの秋を楽しみましょう。

夏休み明け生活リズムチェック

朝、すっきり目が覚める。

便秘をしていない。

朝ごはんは毎日食べる。

夜は12時までには寝ている。

ぐっすり眠れる。

5:できている 4:だいたい 3:まあまあ 2:いまいち 1:できていない

へこんでいる部分の見直し&立て直しを!!

夏休み明け生活リズムチェック

朝ごはんは毎日食べる。

食事はおいしく食べられる。

5:できている 4:だいたい 3:まあまあ 2:いまいち 1:できていない

ちょっと○○のつもりが...

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。

ちょっと足をだしてみたら...

顔をぶつけて、歯が折れた。

あなたは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。場合によっては、重大な後遺症を残すことも。よく考えて、行動してください。

大ケガに!!

スポーツ障害 Q & A

スポーツで、同じ動きをくり返したり、特定の部分を使いすぎて起こるケガを「スポーツ障害」といいます。

Q 成長期に多いのは?

A 骨や軟骨、筋肉が発達しきっていないので、からだの使い方がアンバランスになりやすく、大人よりも負担がかかりやすいのです。

Q ほうっておくとどうなる?

A 少しずつ症状が悪化して、治療やスポーツ復帰に長い時間がかかったり、スポーツを続けられなくなる場合も。痛みや違和感など異常が続くときは、放置せず、整形外科に受診しましょう。

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。その部分を押しすと痛い。

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

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。その部分を押しすと痛い。

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

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

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

スポーツの秋、子どもを楽しく

スポーツ障害を防ぐケアの基本

食 食べる

からだのエネルギー源となる糖質(ごはん、パン、めん類)を中心に、バランスよく食べて集中力&回復力アップ!!

休 休む

運動後のストレッチや入浴には、筋肉の緊張をほぐし、疲れをためない効果があります。

寝 寝る

睡眠中に出る成長ホルモンには、からだを修復し、骨や筋肉を強くする働きも。

QUIZ de CHECK

クイズでチェック

9月1日 防災の日

「災害」も「救急」も、いつ、誰の身に起こるか分かりません。ふだんから関心を持って過ごすことが、命を守る第一歩です。

9月9日 救急の日

4 「119」に電話すると、どこにつながる？

①警察
②消防
③学校

119番は「火事」「救急」の電話番号で、消防本部につながります。通報時には、患者の状況や場所など、救助に必要な情報を聞かれるので、気持ちを落ち着けて答えましょう。



9月9日は 救急の日

1 9月1日「防災の日」の由来となったのは？

- ①関東大震災
②第二次世界大戦
③東京オリンピック



1923（大正12）年9月1日、関東大震災が発生。死者・行方不明者10万5000人以上の大きな被害をもたらした災害を忘れず、防災意識を高めるために、防災の日が定められました。



5 出血を止める方法で、正しいのは？

- ①ほうっておく
②氷水で冷やす
③傷口を強く押さえる



傷口に、清潔なハンカチや布などを当て、手で強く押さえます。同時に、傷口を心臓より高くすると、出血が止まりやすくなります。

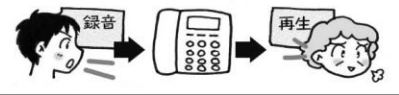


2 「171」は、何のための電話番号？

- ①犯罪の通報
②火災の通報
③災害時の伝言



171は、災害時に電話がつながりにくくなった地域に提供される、NTTの伝言サービスで、伝言の録音と再生ができます。家族の安否を確認するのに役立ちます。



6 RICEとは、何の手当ての基本？

- ①病気
②ケガ
③やけど



Rest=動かさない
Ice=冷やす
Compression=圧迫する
Elevation=高い位置に保つ

打撲、ねんざ、突き指など、スポーツ時のケガの手当ての基本です。ケガの直後から行なうことで、症状の悪化を抑えます。

3 「備えあれば憂いなし」が意味することは？

- ①災害は、いつ起こるか分からない。
②災害に備えておくことは重要。
③備えていても、災害は起こるものだ。

日本は、地震・津波、台風など、自然災害の多い国です。いつ起こるか分からない災害に備え、日ごろから準備しておくことは、とても重要です。

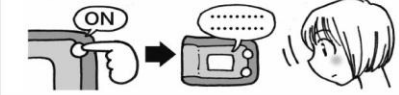


7 AEDは、どんな場合に使うもの？

- ①心臓が停止したとき
②出血したとき
③骨折したとき



AED（自動体外式除細動器）は、心臓が停止した場合に、電気ショックを与え、心臓の働きを戻すための医療機器です。電源を入れ、自動音声の案内に従って操作します。



敬老の日に伝えたいこと
9月の第3月曜日（今年は17日）は敬老の日です。最近は核家族化がすすみ、子どもたちがお年寄りと接する機会はあまりないかもしれません。
この機会に、人生の先輩であるおじいさんおばあさんを敬う気持ちを教えてあげてください。



シューズを見ればクセが分かる!?
ふだん履いている靴の底を見たことがありますか？ 靴底のすり減り方には、自分では気づきにくい歩き方や姿勢のクセが現れています。
◆1カ所だけ極端にすり減っている
→内またや、がに股になっていませんか？
◆左右のすり減り方が大きくちがう
→一方の足に負担がかかっている可能性があります。
かたよった状態が長く続くと、ひざや足、腰の故障につながることもあります。すり減り方が極端な場合は、歩き方や姿勢を見直すことも大切です。

家庭の救急箱をチェックしよう

<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> ばんそうこう	<input type="checkbox"/> 包帯	<input type="checkbox"/> ガーゼ	<input type="checkbox"/> 紙テープ
<input type="checkbox"/> 綿ぼう	<input type="checkbox"/> ピンセット	<input type="checkbox"/> はさみ		

イラストの答え 1-①、2-③、3-②、4-②、5-③、6-②、7-①