

ほけんたより9月

令和元年度 南砺平高等学校 保健室

羨ましいは、尊敬にも変わるし、妬みにも変わる。
尊敬したら、その人が自分の予告編になるし、
自分のものになる。
妬んでも、持っていないことには変わらないし、
手に入らない。
(見てる、知ってる、考えてる/中島芭旺)

新学期がスタートしました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしたでしょうか。まだ休みボケから抜けられない・・・なんて人はいませんか？

ところで、みなさんは今、何か目標を持っていますか？その目標に向けて、取り組んでいることはありますか？

私は夏休みの間、ある研修会で『目標(ビジョン)を明確にする大切さ』について学ぶ機会がありました。目標を立てたら、①とにかく具体的に、何をするか決め、②周囲に知らせることで、③理解と協力が得られ、④自分の理想に近づけるという自己研磨の方法です。これは、前向きに物事を捉える練習にもなります。

保健室では、最近疲労が溜まってきている話をよく耳にしますが、未来あるみなさんと、今後の目標についても、話してみたいなと思っています。



13日は球技大会!

まだまだ蒸し暑い日が続きますね。球技大会に備えて、運動前の十分な睡眠やバランスの摂れた食事を意識するのは、もう分かっていますよね?当日の体調を万全に整えておきましょう。

そして、これを機に、スポーツ障害についてみなさんに知ってもらいたいと思います。スポーツをすることで蓄積したダメージが、痛みにつながる場合があります。生活に支障なく、スポーツが続けられるように、スポーツ障害に思い当たる症状があれば、早期治療をお勧めします。

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。

- よく見られるスポーツ
- 野球(特に投手)
 - テニス など

正しい対応 投球を止めて安静にする

悪化すると... 急に動かせなくなることも。場合によっては手術が必要になるかもしれません。



すねの内側が痛い

シンスプリント

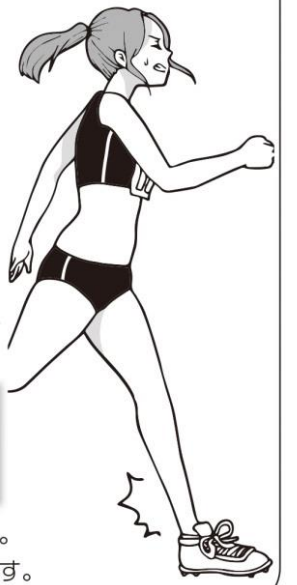
すねの内側に鈍い痛みが出ます。

注意 強い痛みは、疲労骨折の可能性も。

- よく見られるスポーツ
- 陸上 ●サッカー ●バスケットボール など

正しい対応 痛みに応じて 運動の種類や強度を調整する

悪化すると... 運動時以外にも痛みが出るようになります。無理して続けると完全骨折の危険があります。



運動時や運動後に膝が痛い

ジャンパー膝

ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツで、よく発症します。

- よく見られるスポーツ
- バレーボール ●バスケットボール ●サッカー など

正しい対応 強い痛みがあるときは患部を休める。前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると... 日常生活で常に痛むようになり、ひどいと腱が切れてしまうことがあります。



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ります。

- よく見られるスポーツ
- 陸上 ●サッカー ●バレーボール ●バスケットボール ●バドミントン など

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

悪化すると... 裂離骨折が起こり歩けなくなったり、スポーツを長い間できなくなることがあります。



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ります。お尻や太股が痛むことも。

- よく見られるスポーツ
- 野球 ●バレーボール ●バスケットボール ●サッカー など

正しい対応 急性期には、安静。慢性期には、腹筋や背筋の強化や柔軟(腰痛予防)

悪化すると... 骨と骨がずれてしまうすべり症に進行し、手術が必要になる場合があります。



今月は救急(99)について考えよう!

災害用伝言ダイヤル

171 伝言

家は無事です
録音は① 再生は②

今から帰るよ よかった...

災害時の安否確認に。声の伝言板です。

110番(警察)
119番(救急)
以外にも



ケータイ
スマホに
登録
しておきたい
ばんごう
No.

児童相談所 189

覚え方は「いちはやく」

虐待の通報に。

育児の相談も。

子ども医療電話相談

#8000

朝まで待つ? 救急車呼ぶ?

休日・夜間の子どもの急病相談に。

警察相談専用電話

#9110

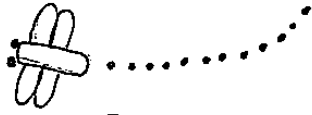
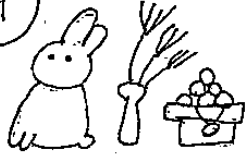
ストーカー? 迷惑メール? 近所トラブル... コンピューターウイルス!?

家庭内暴力? 悪徳商法? ペット問題... 詐欺!?

緊急ではないけれど...生活上の悩み相談に。

厚生委員 コーナー

9月

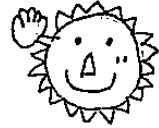


9月になり、日に日に秋へと近づく涼しい時間が増えてきました。

夏休み、楽しい思い出がたくさんできまじか？
2学期は行事がたくさんあります。体調に気を付けて楽しく学校生活を送れるようにしましょう。



生活のリズムを整えよう!!



夏休み中に生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか？生活のリズムが崩れてしまうと、疲れやすくなったり授業中眠くなってしまう。

2週間、2学期を楽しく過ごすために

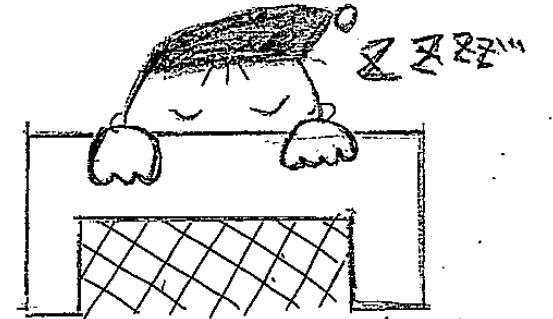
<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大事</p>	<p>適度の体を動かしていますか？</p>	<p>心と体の疲れを解消していますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
------------------------	--	-----------------------	---

以上のことを意識し、ココロもカラダも元気に過ごしていけると良いですね!! 規則正しい生活を送りみんなで頑張ってください。

厚生委員コーナー

睡眠の質を上げよう!

授業中などによく寝てしまう人かいるんじゃないですか？今回はその人のために睡眠の質を上げる方法を教えます!!



check!

予防方法

- 寝る前にパソコンやスマホなど触らない。
- 自分にあった枕やマットを選ぶこと

check!

熟睡できないとどうなるのか?

- 集中力が低下する↓
- うつ病になる可能性が高くなる
- 病気になるリスクが高くなる