

ハートフル保健室

保健日より
尾張旭市立東中学校
平成28年9月号

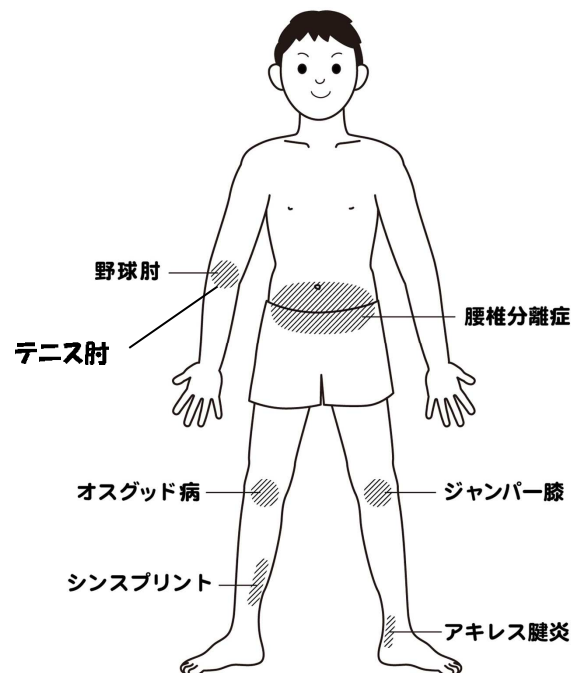
9月の保健目標 「自分でけがを予防しよう」

2学期が始まってから、約3週間がたちました。残暑厳しく、台風の影響もあり、湿度の高い日が続いています。そんな日は、心がイライラして、体もだるく感じる人もいるかもしれません。

今年より、健康診断に「運動器検査」が加わり、5月に保健調査を行ったところ、スポーツ障害で受診中の方が数人いました。また、夏休みの活動で、ケガをした人もいます。

今月の保健目標は、「自分でけがを予防しよう」です。そこで、いろいろなスポーツ障害を紹介します。

スポーツで起きやすい、身体の場所は？

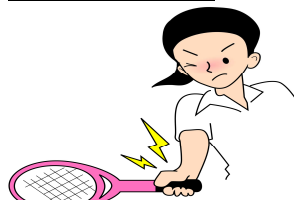


野球肘



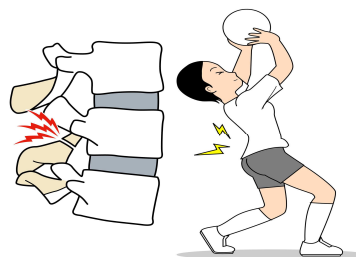
繰り返しボールを投げたときに肘への負荷が過剰となるのが原因です。肘の伸びや曲がりが悪くなって、急に動かせなくなることもあります。

テニス肘



ラケットスポーツ(テニスやバドミントン、卓球など)やゴルフ、剣道など、腕を使いすぎるのが原因です。物をつかんで持ち上げる動作やタオルをしぼる動作をすると、肘の外側から前腕にかけて痛みが出現します。

腰椎分離症



背中をそらす動作やジャンプから着地のような動作が繰り返されると、腰椎の後ろ半分の細くて弱い部分(椎弓)にヒビが入ってきます。

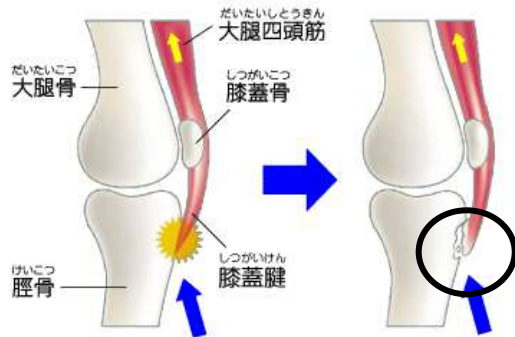
腰をそらすと腰痛が増すのが特徴ですが、前かがみすることもつらくなります。

ジャンパー膝



膝のお皿の周辺(靭帯)に痛みを生じてきます。跳ぶ動作の繰り返しにより生じてきます。

オスグット病



飛んだり、跳ねたり、ボールを蹴る動作の繰り返により、膝のお皿の下の骨が、徐々に出てきて、痛みを生じてきます。

シンスプリント



ダッシュやジャンプを繰り返す動作で、スネの内側の骨に痛みが生じます。スネの内側の骨を押すと、激痛だったり、鈍く響くような痛みであったり、骨がきしむような感じがします。

アキレス腱炎



アキレス腱は、かかとの骨とつながっています。走る動作や跳んだり跳ねたりする動作で、アキレス腱は少しずつ、断裂と再生を繰り返しています。運動のしすぎで痛めると、アキレス腱が赤く腫れます。

思い当たるスポーツ障害は、ありませんでしたか？
スポーツだけではなく、パソコンのキーボードを打つ動作を繰り返すことで、テニス肘のような肘の痛みが生じ、長時間座ることで腰痛も起きやすくなります。

スポーツの前後に行うストレッチが、予防に効果的です。準備運動や整理体操をきちんとしないと、筋肉や靭帯を痛めてしまいます。また、負担をかけたフォームでスポーツをしていないか、チェックしてみましょう。

私も、スポーツは大好きです。見るより、動く方が好きです。でも、気持ちばかりが先走りし、準備運動や整理運動を怠ると、後にひどい筋肉痛に悩まされます。

東中生は、部活動やクラブチームなどの練習に汗を流している生徒も多く、「痛みはあるが、休むと不安」、「痛くてもがんばる」、「そのうち治る」・・・などと思っている人もいるのではないかと思います。痛みがあるときは、体からのSOSです。整形外科などで正しい診断を受けて、ケガがひどくならないようにしていきましょう。

健康診断で医療機関への受診を勧められ、その結果を学校に提出していただいています。

診療結果通知書の提出率

・眼科 (28%)	・視力 (34%)
・耳鼻科 (1年のみ26%)	・検尿 (45%)
・歯科 (15%)	・運動器 (17%)

「私は大丈夫!」「みんなも行っていないから平気」などと考え、自分の健康状態を放っておいていませんか? 提出率をみると、不安に思います。気づかないうちに、視力が低下したり、むし菌や歯肉炎が進行します。まだの生徒は、早く受診しましょう。

もしも、朝のSTに間に合わない時刻に登校してきたら

教室へ行く前に、

- ① まず職員室へ行ってください。
- ② 「遅刻連絡票」に学年クラス、名前、遅刻の理由を書きます(ピンク色の用紙です)。
- ③ 職員室前のホワイトボードの欠席欄に、赤枠で囲まれた自分の名前を消します。
- ④ 教室へ向かい、授業の先生に渡してください。

おねがいます