

ほけんだより がっ 月

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう
ケガの防止に努めよう

令和6年9月11日
北区立都の北学園
保健室（後期課程）

夏休みが明けてしばらく経ちますが、そろそろ学校生活のリズムに体は慣れてきたでしょうか？勉強や部活動、スポーツ、自分の目標や楽しみのために最も必要なものは、心身ともに健康な体です。まだまだ暑い日は続きそうです。また、手足口病や新型コロナウイルス感染症が流行しており、感染症にも注意が必要です。規則正しい生活を送り、抵抗力を高めましょう。



毎日（平日も休日も）同じ時刻に起きましょう！

- ◇ 朝食でタンパク質（肉・魚・豆腐・卵等）をとりましょう。
- ◇ 午前中に日光を浴びて、睡眠時に眠りにつきやすい“メラトニン”を分泌させましょう。
- ◇ 就寝2時間前に入浴すると、自然に体温が下がるので、よりよい眠りに効果的です。
- ◇ 夜寝る前のスマホやテレビゲームの光は逆効果。1時間前にはやめましょう。
- ◇ 11時までには布団に入り就寝時刻を一定にしましょう。



さて、テストも行事も盛りだくさんのこの時期は、ものすごく緊張したり、プレッシャーに感じたり、周りに気を使ったりと、からだの疲れだけではなくこころの疲れが現れることもあると思います。病気やケガは目に見えることが多く手当ができますが、こころの疲れにも、応急手当をしてあげましょう。十分な睡眠をとる、気分転換をするだけではなく、信頼できる人に話をするすることで楽になることがあります。チャット相談もありますが、保健室や相談室でも話ができますので、気軽に来てくださいね。

こころのほっとチャット



生きづらびっと



あなたにもできる救命処置

救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから、救急車が到着するまでにかかる時間は**平均 10.3分**です。（総務省「令和5年版 救急・救助の現況」より）1分ごとに救命率が10%低下すると言われています。救急車を待っていては手遅れになることがあります。

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

心肺停止の方に対して、救急車到着までに、**胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍**、命を救える可能性が上がるそうです。（感染予防対策が行えない場合は、人工呼吸は省略できます。）目の前で人が倒れた、交通事故が起こった・・・。そんな救急の現場に居合わせたとき、すこしの勇気と知識で目の前の命を救えるかもしれません。

胸骨圧迫の方法



胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100～120回/分の速さで力強く！

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく！」

⊕ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

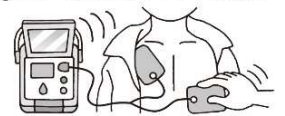


AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



⊕ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

ケガには、**急性のケガ**（擦り傷や打撲、捻挫など）と **慢性のケガ**（スポーツ障害）があります。

急性のケガは、予防法と自分でできる応急手当について知っておきましょう。ケガは運動中だけでなく、気の緩んだときやふざけているときに起きやすいものです。ちょっとした注意で防ぐことができます。**9/24（火）保健委員会が、応急手当について発表します！ぜひ覚えてくださいね。**

慢性のケガは、肘や肩、腰、膝などに繰り返し負荷がかかることで、痛みなどの症状が続きます。軽いうちはプレイ中やプレイ後の痛みだけですみますが、ひどくなると日常生活でも痛みを感じるようになります。「試合が近いから・・・」などと無理にプレイを続けると長期間の休養が必要になることもあります。また本来の力が戻らなくなる可能性もあります。思い切って早めに受診するほうが、自分の力を発揮できる近道かもしれません！！

スポーツ障害を 防ごう

スポーツ障害とは

スポーツ障害は、スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ箇所に繰り返し負荷がかかる（＝使い過ぎる）ことで起こります。悪化するとスポーツだけでなく、生活に支障が出ることもあります。骨や筋肉が成長途中の思春期によく見られます。

野球肘

ボールを投げる動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 野球

こんな症状 投球時・投球後に肘が痛む

ジャンパー膝

ジャンプ動作を長時間、頻回に繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール

こんな症状 膝の前面が痛む

シンスプリント

ハードなランニングを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 陸上、サッカー

こんな症状 すねの内側が痛む

野球肩

ボールを投げる、ラケットを振るなど、腕を大きく振る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 野球、テニス、バレーボール

こんな症状 腕を上げようとするとき肩が痛む

腰椎分離症

腰を伸ばしたり、ひねったりを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール、水泳

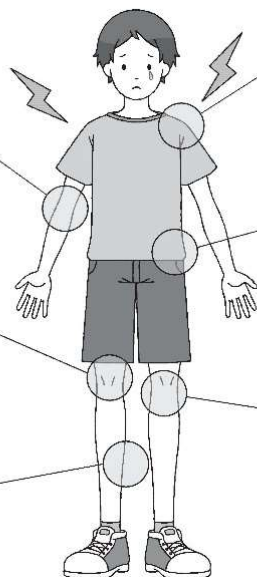
こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

オスグッド・シュラッター病

ボールを蹴る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ サッカー

こんな症状 膝の下部が出っ張り、痛む



予防のカギは

ウォームアップ
& クールダウン

up
down



ウォームアップ

筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域も広げましょう。



クールダウン

筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。

もしも痛みを感じたら…

まずは
応急手当

- すぐにプレーを中断し、安静にする
- 患部を固定し、冷やす

運動方法を見直そう！

- 時間をかけて準備運動やストレッチを行っているか
- 練習量や練習強度は適切か
- 正しいフォームでプレーできているか
- 睡眠をしっかりとれているか

痛みをガマンすると、
復帰が遅れることも…



「休んだらみんなに迷惑がかかる」「レギュラーを外されたくない」——。そう思って痛みをガマンしていると、悪化して復帰が遅れたり、後遺症が残ってしまうことも。痛みが強いときは、早めに病院へ行きましょう。