

ほけんだよ9月

諏訪小学校 保健室

ひさ 久しぶりの行動制限のない夏、みなさんはどのようにすごしましたか？

さて、きょうから2学期。2学期はすわっこくんちふえすていばるがあります。はやね、早

お起き、あさごはんでげんきにすごしましょう。

気をつけて！ ケガするカモ!?

どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

① _____

② _____

③ _____

④ _____

⑤ _____

⑥ _____



- ① 物を正しく使う
- ② ルールを守る
- ③ まわりの人のことを考える

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。

～保護者のみなさまへ～

9月の行事予定

- 9月2日（金）5年生体位測定
- 9月5日（月）2年生体位測定
- 9月6日（火）1年生体位測定
- 9月7日（水）6年生体位即位
- 9月8日（木）3年生体位測定
- 9月9日（金）4年生体位測定



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う肩が痛む

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

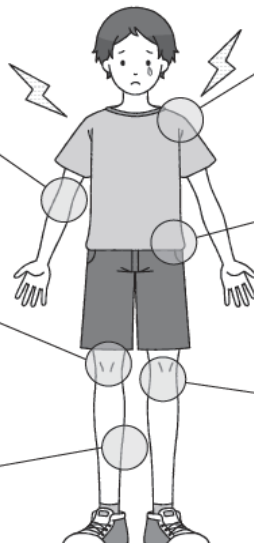
こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

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

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。