

# ほけんだより 9月

伊勢崎市立赤堀中学校  
令和3年9月9日

2学期が始まり2週間。元気に登校できている人もいれば、少し疲れ気味の人もあります。そんな時こそ、頑張って早起きをして朝ごはんの時間をつくってみませんか。朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて、生活リズムを整えて2学期も元気に過ごしましょう。



## 感染症対策

～これまで取り組んできたことをしっかりと続けよう！～

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。ウイルスは変異を続けていて、現在流行しているデルタ株は感染力が強く、重症化のリスクも高いと言われています。

では、どうするか。それは、これまでの感染症対策をしっかりと行うことです。大事なことはいつも同じです。ポイントは“どれだけしっかりとできるか”です。

自分のために、大切な人のために、今、自分ができることを考え、みんなで一緒に続けましょう。



はなれても、  
心は  
近くに。  
だから、  
**Physical Distance**

**正しいマスクのはずしかた**

- ☑前後で手洗い
- ☑さわるのはゴムひもだけ
- ☑マスク表面や顔はさわらない

マスク表面は汚染区域です

てをあらおう

マスクをしよう

かんきをしよう

## 「ない」と「なければ」



最近何となくスッキリしない人。  
からだや心にこんな「ない」はない？

- 眠れない
- 食欲がない
- 楽しくない
- やる気が出ない
- 人と会いたくない

体や心の疲れは誰にでもあります。でも、いつもよりつらいな一と思ったら、ちょっといつもの自分を振り返ってみませんか？

もしこんな「なければ」でいっぱいならー。

- 自分がやらなければ
- 完璧にやりとげなければ
- 決めたことは守らなければ
- 友だちにやさしくしなければ
- 友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなってもいいのです。「がんばり」を少し休けいしませんか？

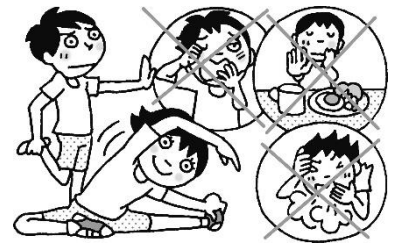


# 今月の目標：けがの防止に努めよう

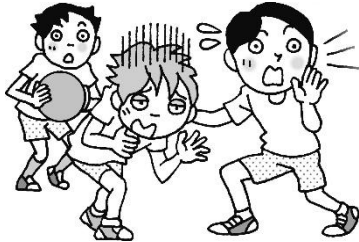
運動を楽しむために・・・

## ①ケガを防ぐには準備運動とからだの調子を整えることが大切なポイント

準備が整っていないのに、いきなり100%の力で動かそうとするとからだに負担がかかります。一流のスポーツ選手でも、からだの調子が悪いと、注意力や集中力が低下してケガをしやすくなります。



## ②運動中の急な体調の変化に気をつけて



運動中に急に気分が悪くなったり、息苦しくなったり、胸が痛くなったりしたときは、すぐに運動を中止して、我慢しないで周りの人に伝えましょう。

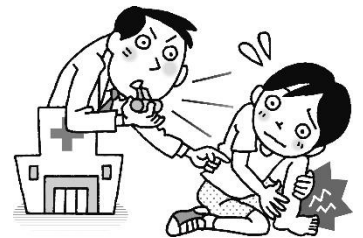
また、一緒に運動している友だちの顔色が悪かったり、ふらついていたりして、何か様子がおかしいと感じたときにも、すぐに近くの人に伝えてください。

何か異変を感じたときは、早めに行動しましょう。

## ③痛みはからだからのSOS!スポーツ障害のサインを見逃さない

スポーツで一定の箇所を使い過ぎたり誤ったトレーニングを続けると、蓄積したダメージから思わぬ故障につながる場合があります。これをスポーツ障害といいます。

成長期は骨と筋肉のバランスがとりにくく、また骨にももろい箇所があるため、特に起こりやすいです。早期発見・早期治療で支障なくスポーツを続けられるかもしれません。



### 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 (例)

- 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。

### 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 (例)

- 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... 骨と骨がす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。

### 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 (例)

- 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。

### 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 (例)

- 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。

痛みや違和感など異常が続くときは放置せず、整形外科を受診しましょう