

えがお

9月9日は救急の日



皆さんは、次のようなけがをした経験がありますか？

学校生活や登下校の際など、ちょっとした油断や不注意が大きなけがや事故につながることがあります。また、疲労や睡眠不足の時は、危険を回避するための正しい判断力が低下してしまう恐れがあります。

日頃から自分自身の身を守るための行動や生活習慣を心がけ、安全に生活できるようにしましょう。

そのケガ、
どうすれば防げた？



授業に遅れそうで走っていたら、
廊下の角を曲がったとたん、
友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、
隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、
濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、
階段から飛び降りてねんぞした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



こころの健康を考えよう



新学期が始まって数日が過ぎましたが、皆さんは今、どんな気持ちですか？

久しぶりにクラスのみんなど話したり、一緒に勉強したり、給食を食べたりできて嬉しい人もいれば、夏休みの宿題がまだ終わってなくて気が重い人や、来週の休み明けテストが不安な人、学校生活に困ったことや嫌なことがある人、心身の体調がイマイチでやる気が出ない人などもあるかもしれません。

何か困っていることがあったり、不安な気持ちがあったりする時は、信頼できる人に話をしてみると心がすっと軽くなったり、解決方法を一緒に考えてもらえたりすることもあります。悩みごとを自分ひとりで抱え込まずに相談することは、心の健康を保つためにとても大切なことです。周囲の人に相談しづらい時は、相談窓口も利用してみてください。

こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来て
くださいな。



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

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

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

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

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

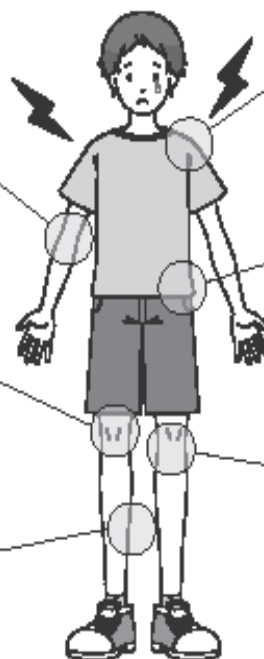
こんな症状 すねの内側が痛む

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



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」——。そう思っていると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。