



【今月の保健目標】

生活のリズムを整えよう

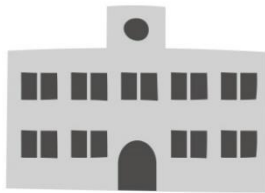
令和5年9月5日(火) 石垣第二中学校保健室

生活リズムを 取り戻そう

42日の長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。元気に登校できた人、まだ生活リズムが戻らない人もいましたが、早めに生活リズムを整えられるように意識していきましょう！

9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。熱中症対策をしっかりと、元気に2学期も過ごせるようにしましょう。

生活リズムを 学校モードに 戻そう！



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる



寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る

<保護者および生徒の皆さんへ>

☆夏休み中に、歯科・視力・心電図等の治療のため病院を受診した生徒は、受診報告書の提出をお願いします。

☆夏休み中に部活動などでケガをして病院を受診した生徒は、保健室まで声を掛けて下さい。窓口で1,500円以上支払った場合、災害共済給付の申請ができます。

☆まだまだ暑い日が続き、体育祭の練習も始まっています。熱中症対策として、水筒・帽子を持参して下さい。

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

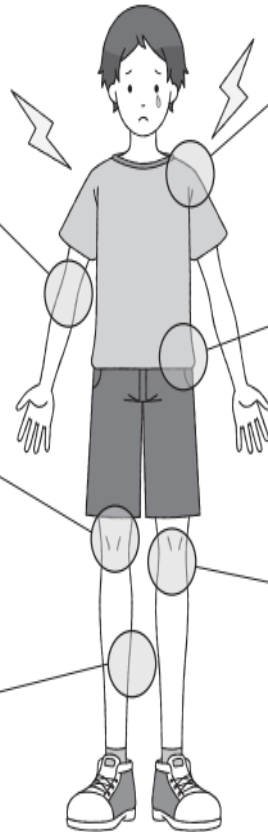
こんな症状 すねの内側が痛む

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



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。

保健室にも相談に来て
くださいな。

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

