

# 保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室  
2019年9月17日 発行



痛みは体からのSOS!!  
見逃さないでね

運動部でがんばっているみなさん、がんばりすぎてムリをしていませんか？  
みんなは、今、成長期です。骨と筋肉のバランスが取りにくいので、一定の箇所を使いすぎたりすると思わぬ故障をすることも！！  
早めに安静、そして治療をすることが大切です。

## 運動時や運動後に膝が痛い

### ジャンパー膝

ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツで、よく発症します。

よく見られるスポーツ

- 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

強い痛みがあるときは患部を休める。  
前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 日常生活で常に痛むようになり、ひどいと腱が切れてしまうことがあります。



## 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。

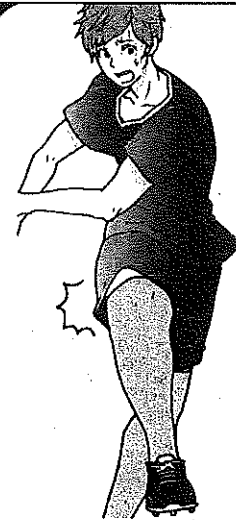
よく見られるスポーツ

- 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。



## 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

- 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… 骨と骨がず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。



## 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

- 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。



## 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。

強い痛みは、疲労骨折の可能性も。

よく見られるスポーツ

- 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。



# 2学期 生活リズムの切りかえ


## うまくできてる??

こんなことない?

朝。  
できることなら  
**起きたくない**

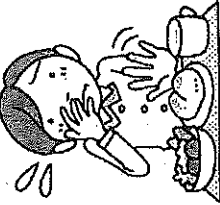


↑ いいぞ ☺  
↓ ぼー




睡眠をしっかり確保するには  
何時に寝ればよい? ふとん  
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?  
**食欲ない...**



↑ いいぞ ☺  
↓ ぼー




寝る直前までおやつを食べて  
ない? 朝ごはんは、少しず  
つでも食べるようにしてい  
よう。

下痢だ...  
便秘だ...



↑ いいぞ ☺  
↓ ぼー




冷たいものを食べすぎてない  
? 便秘の人は、毎朝、同じ  
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...  
ちっとも  
眠くならない



↑ いいぞ ☺  
↓ ぼー




スマホやゲームは時間を決め  
てほどほどに。朝、起きた時  
に太陽の光をあびると、夜に  
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり  
眠れてない  
気がする



↑ いいぞ ☺  
↓ ぼー



スマホやゲームをふとんの中  
に持ち込んでない? 昼間に  
スポーツをすると、夜ぐっす  
り眠れます。

### 保健室からのお知らせ

保護者の方へ

2学期が始まり2週間がたちました。  
最近の保健室は、頭が痛い・しんどい等と訴える生徒が  
たくさんいます。  
ご家庭でも健康観察をよろしくお願いします!!

