

ほけんだより9月

令和5年9月 日
 県立高砂南
 高等学校
 保健室

9月10日は月が最も美しいとされる「十五夜」。平安時代には貴族達が 月を愛でて宴を催したと言います。それも空の月ではなく、水面やお酒の 杯に映った月を楽しんでいたのだとか。鈴虫の澄んだ声が響く秋の夜長は、 のんびり月を眺めてみるのも良いかもしれませぬ

9月・バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ…。二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わるといいますよ、その生活。毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、早起きも「習慣化」させてみませんか？



<p>明日、10分早く起きてみる！</p> <p>時計ワーン！起こしてや！</p> <p>自力で起きようね</p>	<p>明日の準備は夜のうちに！</p> <p>27分も 洗うの忘れた!!</p> <p>明日でいいやーは失敗の元</p>	<p>朝食後、とにかく便器に座ってみる</p> <p>出なくても！</p>	<p>夜は30分早く消灯してみる！</p> <p>眠くなくても光の刺激をなくそう！</p>
---	--	---------------------------------------	---

残暑が厳しくないそうです

気象庁が発表した長期予報によりますと、9月から11月にかけての3か月間も暖かい空気に覆われやすく、広い範囲で気温が平年より高い傾向が予想されています。特に9月は、東日本や西日本を中心に猛烈な暑さとなる日もあり、厳しい残暑が続く見込みです。9月と10月は全国的に平年より高くなり、東日本や西日本を中心に、9月は猛烈な暑さとなる日が例年よりも多くなるおそれがあり、厳しい残暑が続くほか、10月にも真夏日となる可能性があるということです。

専門家は、熱中症だけでなく、「夏バテ」にも注意を呼びかけています。

夏バテに注意

9月も厳しい残暑が続くと予想されていることから、自律神経に詳しい専門家は、熱中症だけでなく、「夏バテ」にも注意が必要だと指摘しています。

「夏バテ」は暑さによる自律神経の乱れなどが原因で、けん怠感や不眠、それに便秘や

食欲の不振などがでる症状です。今年は猛烈な暑さが続いていることなどで、夏バテとみられる症状を訴えて病院の外来を受診しに来る人が去年の同じ時期と比べて2倍から3倍ほどに増えているということです。

「日中と夜の寒暖差が大きくなっていく9月以降も猛烈な暑さが続くと、夏バテになる人が増えるおそれもある。対策としては、まずは食事、睡眠、運動の3つを意識することが大切だと」指摘しています



☆食事

- ・朝食は欠かさずにとること
- ・よくかんで食べること

☆睡眠

- ・寝る前の3時間には食事をとらないこと
- ・寝る1時間前までに入浴を済ませること
- ・体内時計が乱れることから寝る直前に携帯電話の操作をしないことなど

☆運動

- ・ストレッチやスクワットなどを取り入れる
- ・普段からできることとして、エスカレーターではなくなるべく階段を使うことが大切

夏バテにならないように

<p>しっかり水分補給</p>	<p>生活リズムをくずさない</p>	<p>ぬるくていいので湯船につかる</p>
<p>しっかり睡眠</p>	<p>冷やし過ぎない</p>	<p>食事は栄養パーフェクトで</p>

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

ボールを投げた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

バスケットボール、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

バスケットボール、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

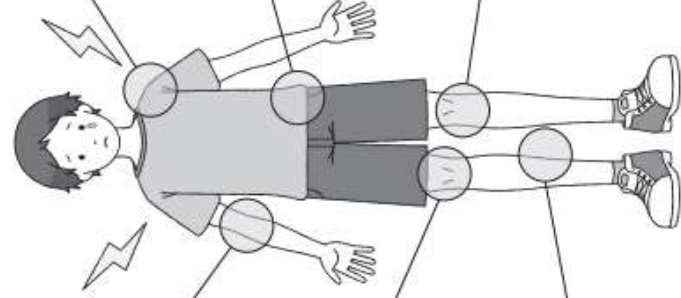
ボールを蹴る動作を繰り返すことで起こります。

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



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よう。

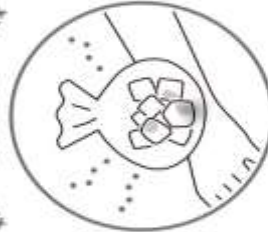
自分でできる 手当でのキホン

あらい



傷口についた砂や汚れを洗い流す

ひやす



ビニール袋に入れた氷などで冷やす

おさえる



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

ながらスマホは視界の95%が見えていない！



最近、こんな事故が
増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と
正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で
転倒した



普通なら起こらないはずのこれらの事故には、「あるもの」を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く「ながらスマホ」では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということ。

「ながらスマホ」では「危なかった！」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないうで。