

ほけんだより 9月

令和元年 8月 28日 伊丹市立西中学校

長かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。
まだまだ夏休み気分が抜けない人も、「休みモード」から
「学校モード」に切り替えていきましょう。

応急手当チャレンジ こんな時どうする？



線で
つないで
みよう

ケガ

応急手当

受診が必要な時

切り傷

座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押さえます。



ひどい痛みや腫れ、変形がある時



やけど

傷口が汚れていたら水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押さえて止血します。

傷が深く、出血が多い時



ねんざ

動かさないようにして、氷で冷やします。弾性包帯などで圧迫して、台にのせるなどして挙げます。



いつまでも出血が止まらない時



鼻血

すぐに水道の流水で、痛みを感じなくなるまで冷やします（目安として5～30分ほど）。

十分冷やしても痛みがとれず、大きめの水ぶくれができた時



2学期 生活リズムの切り替え うまくできる？

こんなことない？

朝。
できることなら
起きたくない



いいえ

はい

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



朝ごはん？
食欲ない...



いいえ

はい

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こ
う。



下痢だ...
便秘だ...



いいえ

はい

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。



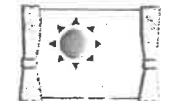
夜なのに...
ちっとも
眠くならない



いいえ

はい

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
は気持ちよく眠れます。



なんかぐっすり
眠れてない
気がする



いいえ

はい

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。



おげんだより9月

伊丹市立西中学校

痛みは体からのSOS! スポーツ障害のサインを見逃さないで

スポーツ障害って?

① スポーツで一定の個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言います。

成長期は骨と筋肉のバランスがとりにくく、また骨にもいろいろな個所があるため、特に起こりやすいのです。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。



腰をそらす・ひねると痛い

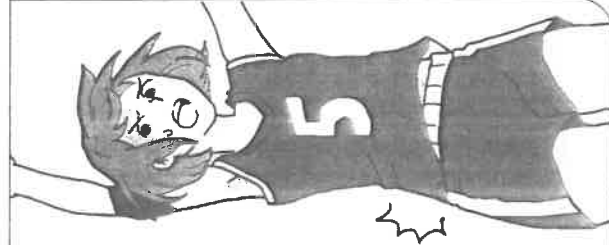
腰椎分離症

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、腰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。



すねの内側が痛い

シンスプリント

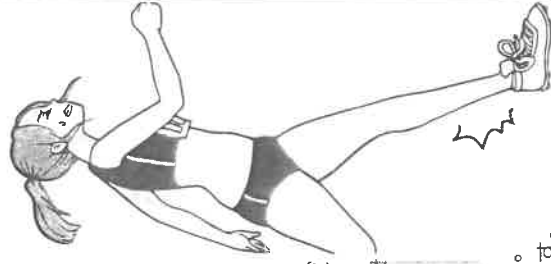
すねの内側に鈍い痛みが出ます。

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。



投球時・投球後にひじが痛む

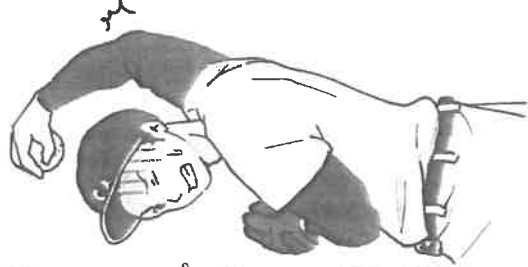
野球肘

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があります。

- よく見られるスポーツ
- 野球（特に投手） ● テニス など

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。場合によっては手術が必要になるかもしれません。



膝の下が出っ張ってきて痛む

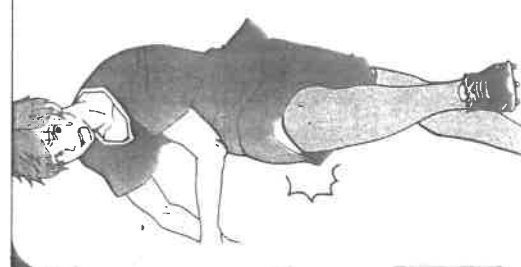
オスグッド・シュラッター病

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場合があります。



運動時や運動後に膝が痛い

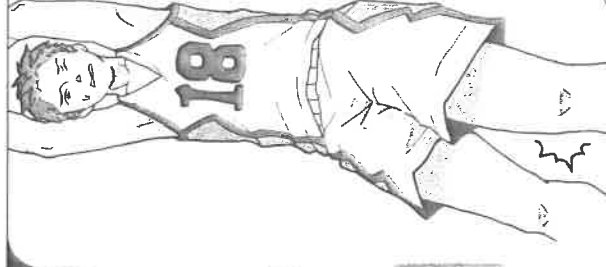
ジャンパー膝

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膝部を休める。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、ひどいと腫が切れてしまうことがあります。



「休んだらレギュラーを降ろされる」「サボっていると怒られる」…

そんな環境にしないように、みんなが安全にスポーツを楽しめる雰囲気を作れるといいですね。