



2022年 9 月9日
大阪市立董中学校
保 健 室

2学期が始まり、2週間が経ちました。
夏休みモードから学校モードへの切り替えは
出来ましたか？長期休暇明けは生活リズムの
変化から体調を崩しやすいです。

切り替えの3ステップを意識して、少しずつ
心と体を学校モードに切り替えていきましょう！

Switch! ✨

夏休みモード
↓
学校モード

体も気持ちもまだ
「夏休みモード」の
人は、早めに切り替
えを。

切り替えの
3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、
早めに寝る
- ② 朝起きたら
朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんを
しっかり食べる

それでも、**なんだか
だるい**

学校に
行きたくない

心が疲れているのかもしれ
ません。ひとり
で悩まず、保健
室に相談に来て
ください。



本日 9 月 9 日は「救急の日」です。救急の日は、9(きゅう)9(きゅう)のごろ合わせて
救急医療関係者の意識向上とともに、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と
認識を深めることを目的として、1982 年に厚生労働省によって定められました。

1学期のみなさんのけがの状況を振り返り、簡単な救急処置の方法を紹介します。

けがでの来室人数

486人

けがした部位

- | | |
|----|---------|
| 1位 | 右手指 |
| 2位 | 左手指 |
| 3位 | 鼻(鼻血含む) |
| 4位 | 右膝 |
| 5位 | 左膝 |

1 学期 けがの状況

- | | | |
|-----|-----------------------|-----|
| 1位 | 皮膚科
(とげ、皮めくれ、蕁麻疹等) | 79人 |
| 2位 | 擦り傷 | 67人 |
| 3位 | 打撲 | 65人 |
| 4位 | 鼻血、切り傷 | 46人 |
| 5位 | 捻挫 | 32人 |
| 6位 | 関節痛 | 28人 |
| 7位 | 打撲(頭) | 14人 |
| 8位 | 筋肉痛 | 13人 |
| 9位 | 腰痛 | 12人 |
| 10位 | 爪のけが、眼科 | 11人 |

去年の1学期のけがでの
来室人数は365人でした。
今年は去年と比べて121人
増えました。擦り傷や打撲は
例年通りの人数でしたが、皮
膚科で来室する人数が去年
よりも増えています。机のと
げやシャーペンの芯が刺さっ
たり、乾燥で指の皮がめくれ
たりする人が多くいました。
手洗いやアルコール消毒で手
が荒れることもあるので、保
湿もしっかりと行いましょう。

おぼえておこう こんなときどうする？

ボールが当たった

+ ビニール袋に
氷を入れて冷やす

鼻血が出た

+ 小鼻をつまんで
下を向く

足首をひねった

+ 安静にして冷やす

ひざをすりむいた

+ 傷口の
汚れを洗い流す

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

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

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

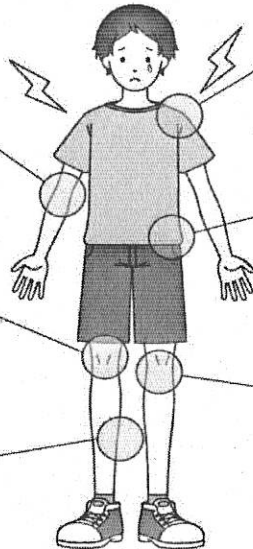
こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

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

down ↓



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。

スポーツ振興センターの申請について お知らせ

学校の管理下のケガなどで医師の診断や処置を受けた場合、医療費の給付対象になります。心当たりのある人や申請用紙の紛失等ございましたら、保健室までご連絡をお願いいたします。給付事由が発生してから2年を過ぎると請求できなくなりますので、早めの手続きをお願いいたします。ご不明な点などございましたら、保健室までご連絡をお願いいたします。