



住吉第一中学校 ほけんしつ

まだまだ暑い日が続いています。こまめに水分を補給していますか？
校内では、学年やクラス、部活動など文化祭に向けて熱心に取り組む姿が多く見受けられます。

日々の気温の差がはげしくなり、体調を崩しやすい時季ですが、みんなで、文化祭を成功させるためにも、早寝・早起き・朝ごはん（排便も）で、健康な毎日を送りましょう♪



★ 夏の生活から秋の生活へと移行していきましょう

○お風呂では湯船につかる。

（湯船につかれない場合は、洗面器に熱めのお湯を入れて5分程度、足を温めよう）

○食事には温かいものをプラスしましょう。（味噌汁・スープ・温かいお茶など）

○とくに麺類は温かいものに移行していきましょう。

○水分補給などには、氷を入れない。できれば、「常温」。

○靴下をはく、短パンは長ズボンにする、など

腰から下の服装に気を配りましょう。

○睡眠時間をしっかりとる。7～10時間

（私たちは寝ている間に免疫を高める力を作っています）



◆ 2学期が始まって以降、発熱や頭痛、腹痛・吐き気などで、保健室を利用したり、早退する人が多いように思います。暑さがまだまだ残るうえ、突然気温が下がったり、1日の中でも、気温差がはげしくなっています。のどが痛い、からだがだるい、鼻水ができるなどの症状が見られる場合は、早めに寝床についたり、水分を多めにとったり、お医者さんに行くなど、早め早めに行動しましょう。



☆元気な身体は毎日、健康的に過ごすことによって手に入れることができます！！

◆ スポーツの秋 「スポーツ障害」について知ろう パート1

スポーツで一定の個所を使いすぎたり、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ことがあります。これを「スポーツ障害」といいます。成長期のみなさんは、骨と筋肉が成長途中で、バランスがとりにくく、また骨も増強を繰り返していくところになっている部分があったりするため、特に「スポーツ障害」を起こしやすいと言われています。

早期発見・早期治療で長くスポーツを続けられる体になります。

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 例

- 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も。場合によっては手術が必要になるかもしれません。

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 例

- 野球
- バレー
- ボーラー
- バスケットボール
- サッカーなど



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）



痛みや違和感を感じることがあれば、整形外科を受診しましょう。

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。