

ほけんだより



R8 2月9日
藤市立東中学校
保健室

2月の別の言い方として、「^{うめみつき}梅見月」「^{ゆきぎえつき}雪消月」「^{このめつき}木芽月」などの表現があります。春が近づいてきたことを表していますね。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続く、感染症が流行する恐れがあります。こまめに手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして自分の身体をいたわりましょう。

また、冬の終わりとともにやってくるのが、花粉。2月に入るとスギの開花が進み、早い所では2月上～中旬に飛散開始となる見込みです。外に出るときはマスクやメガネ、花粉が付きにくい素材の服で対策しましょう。服についた花粉は室内に入る前に払う、手や顔を洗って流すなど、「付けない」、「持ち込まない」工夫が大事ですね。

もう はじまっている?! ^か花^{しょう}ふん^{しょう}症

^か花^{しょう}ふん^{しょうじょう}症の症状をおさえるポイントは、とにかく「^か花^いふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための^{きほん}基本アイテムをおさらいしておきましょう。

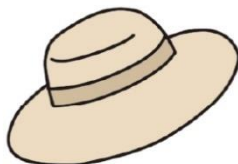


● マスク

^{はな}鼻・^{はい}のどから入る^か花^ぶふんをガード。^{はな}鼻や^ぶあごの^ぶ部分に^ますき間ができないようにつけて、^{そと}外ではなるべく^{はず}はずさないようにしましょう。

● メガネ／ゴーグル

^{ひろ}広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、^み見た目が^め気になる^き人も…。^{つか}メガネタイプと^わ使い分けてもよいかもしれません。



● ぼうし

^{あたま}頭（^けかみの^毛）には^か花^ぶふんが^{つき}つきやすい^{ため}ため、^つつばの^{ひろ}ひろい^{ぼうし}ぼうしを。^{なが}かみが^{ひと}長い人は^{ゴム}ゴムなどで^{まと}まとめておきましょう。

● コート

^{つか}ぼうしとあわせて^{つか}使いましょう。おもてが^{ツルツ}ツルしているものが^おおすすめ。^{そと}外から^{かえ}帰ったときは、^か花^なふんをよく^ははらって^{から}から^中中に入^りりましょう。





スポーツ障害を知っていますか？



スポーツ障害とは、主に身体に過度の負担が繰り返しかかることによって、痛みなどの症状が慢性的に現れる症状の事を言います。スポーツ障害は早期に対処しないと重症化して、関節が変形したり骨が分離したまま直らなかつたりと、日常生活に支障を生じることがあります。

成長期にはまず骨が成長し、筋肉がそれを追いかけるように身体が作られていきます。男子の場合は高校 1～2 年生、女子は中学 3 年生ほどまでが成長期です。この時期の骨は、両端が軟骨になっていて、骨端線と呼ばれる部分から骨が伸びていきます。そのため、骨、関節は成人と違って構造的に弱く、強いけん引力、圧迫力が繰り返し働くと、傷ついたり変形したりして障害が生じやすいのが特徴です。つまり中高生の時期は、スポーツ障害を発症することが多い時期とも言えます。

(出典：社会福祉法人 恩賜財団 済生会 HP より、抜粋・引用)



よくあるスポーツ障害

○野球肘

成長期にボールを投げすぎることによって生じる肘の障害を野球肘といいます。投球時や投球後に肘が痛くなります。肘の伸びや曲がりが悪くなり、急に動かせなくなることもあります。

○テニス肘

ものをつかんで持ち上げる動作やタオルをしぼる動作をすると、肘の外側から前腕にかけて痛みが出現します。多くの場合、安静時の痛みはありません。肘の腱が痛んで起こります。

(出典：公益社団 日本整形外科学会 HP)

○オスグッド病

小学高学年から中学の発育期のスポーツによくある障害です。膝の皿の下が徐々に引っ張られてきて痛みが生じてくるものをいいます。特に、飛んだり跳ねたり蹴ったりするスポーツに多い傷害です。(サッカー・バレーボールなど)

○ジャンパー膝

ジャンプやダッシュをするスポーツに多い膝のスポーツ障害です。主にバレーボールやバスケット、サッカーに多いとされます。膝の下側に痛みが出ます。

(出典：一般社団法人 日本スポーツ整形外科学会 HP)



予防や対処法には、運動前・運動後のストレッチ、アイシングなどが挙げられます。また、痛みがある時は運動を避け、安静にするのも有効です。正しいフォームや姿勢でのプレーも重要になります。

痛みがある場合は、無理をして運動を継続せず、整形外科や接骨院などの専門機関に相談してみましょう。



2・3月の部活動の時間に、スポーツ障害の簡単なセルフチェックや情報をお届けする時間を設けたいと思います。長く・楽しくスポーツを続けるためにも、もし痛みや不安がある場合は受診をしてみてくださいね！