

ほけんだより 9月

平成30年 9月 5日
猪苗代町立吾妻中学校
発行責任者：早川知里

夏休みが終わり、勉強・部活動と一生懸命取り組み、身も心もたくましく成長し元気に2学期を迎えることができました。夏休みの健康調査でも大きなケガ等もなく無事過ごすことができたこと大変素晴らしいことと思います。2学期はたくさんの学校行事が控えています。また、3年生は受験も近づいてきています。季節の変わり目でもあるので体調管理をしっかり行い、楽しい2学期にいきましょう。



9月の保健目標：けがの予防

発育測定を実施しました。



全校生の身体測定を実施しました。全員がドキドキしながら身長計や体重計に乗っていました。「背が3センチも伸びてる！！」と喜ぶ子もいれば、「あまり伸びていない・・・もっと伸びないかなあ」とつぶやいている子もいました。身体の成長は個人差があります。

身体測定で、自分自身の身体の成長を知るきっかけになったと思います。もう一度、自分の生活リズムを見直し、心身ともに健康な生活を送ってください。

スポーツ障害とは・・・？

スポーツ障害とは、中高生に多く現れ、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ものです。なぜ中高生に多く現れるかという点、成長期が関係しています。子どもの成長には、骨が先に成長し、筋肉が遅れて成長するという特徴があります。そのため、成長期に身体の一部を酷使すると、一定期間、特定の部位に痛みや変形が起こることがあります。

代表的なスポーツ障害は？

- ① **オスグット病**・・・膝の下が痛み、ポッコリ腫れてくる。座ったり、走ったりすると強い痛みを感じる。
- ② **野球肘**・・・肘のすぐ上の骨や関節、靭帯、肘の内側や外側が痛む。
- ③ **ジャンパー膝**・・・ジャンプや着地動作を頻繁にしたりサッカーなどでキック動作やダッシュなどの走る動作を繰り返したりすることで膝が痛む。



準備運動の大切さについて・・・

準備運動をすると、体温が上がり、筋肉や関節が温まって、柔軟性が高まり、運動中のケガやスポーツ障害の予防に効果があります。特に、成長期の場合、筋肉の成長より骨のほうの方が早く成長するため、常に筋肉が引っ張られた状態になっています。運動すると筋肉が収縮して縮まり、筋肉を骨につなげている腱や骨の付着部に、さらに強い力がかかった状態になります。

準備運動等のストレッチをしっかり行い、自分自身の体と向き合っていきましょう。

