



すこやか

いよいよ2学期が始まりました。夏休みには、心や体にエネルギーを蓄えることができましたか。残暑はまだ続きます。睡眠不足や風邪気味、疲れなどは体調不良や熱中症を引き起こす要因となります。運動会に備え、コンディションをしっかりと整えておきましょう。

9月1日は運動会！！ 体調管理とケガの予防に努めよう！

前日までの注意

- 体調を整えるために、10時半までには布団に入り、睡眠を十分とりましょう。
- 食欲がないから…と食事を抜いてはいけません。朝、昼、夜の食事をしっかりととりましょう。

当日の注意

- 朝ごはんを必ず食べる。
- こまめに水分補給をする。
- 手足の爪を短く切っておく
- 準備体操をしっかりと行う。

朝食に塩分補給を！

熱中症予防のため、朝食には塩分の入った食事（みそ汁、スープ、梅干し、さけの塩焼き等）をとり入れましょう。



昨年の救護の様子から…

気をつけて

◆開会式、閉会式

朝食抜き、昼食抜き、睡眠不足が原因となり、頭痛、腹痛、吐き気等の熱中症の症状をきたす生徒が多かった。

◆借り物レース

後ろ向きで走った際、バランスを崩して転び、頭を打った。



◆応援中

不注意から手を滑らせてしまい、持っていた水筒落とし、隣にいた生徒の足の甲にあたった。

おねがい

運動会中にけがをしたら、救護テントにくる前に、傷口を水道水できれいに洗ってから手当を受けに来てください！



中学生に多いスポーツ障害



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たりして起こるケガを「スポーツ障害」といいます。

スポーツ障害 Q&A



Q 放っておくとどうなる？

A 少しずつ症状が悪化して、治療やスポーツ復帰に長い時間を要したり、スポーツを続けられなくなったりする場合があります。痛みや違和感など異常が続くときは、整形外科で診てもらいましょう。

野球肩

症状は？

腕を上げたり、力を入れたりして振り下ろす動作をした時、肩に痛みを感じる。

起こりやすい種目

野球、バレーボール、テニス、ハンドボールなど



テニスひじ

症状は？

手首を動かした時、外側（内側）が痛む。その部分を押しすと痛い。

起こりやすい種目

テニス、バドミントン、野球、剣道など



手首の腱鞘炎

症状は？

手首を動かす腱の周囲に炎症が起こり、手首が腫れたり、痛みを感じたりする。

起こりやすい種目

テニス、バドミントン、卓球など



オスグッド・シュラッター病

症状は？

運動すると、膝の少し下が痛む。その部分を押しすと痛い。

起こりやすい種目

サッカー、陸上、バスケットボールなど



腰椎分離症

症状は？

ジャンプや腰を回す動きを繰り返すことで、腰をそらしたり、ひねったりすると痛みがある。

起こりやすい種目

野球、バレーボールなど



中足骨の疲労骨折

症状は？

打撲や捻挫などのケガをしていないのに、足の甲に痛みがある。

起こりやすい種目

陸上の長距離競技、バスケットボール、サッカーなど



スポーツ障害を防ぐケアの基本を身につける

食べる

体のエネルギー源となる糖質（ごはん、パン、めん類）を中心に、バランスよく食べて集中力&回復力アップ!!



休む

運動後のストレッチや入浴には、筋肉の緊張をほぐし、疲れをためない効果があります。



寝る

睡眠中に出る成長ホルモンには、からだを修復し、骨や筋肉を強くするはたらきがあります。

