



栃木東中学校

今月の保健目標
運動時のケガを予防する

生活のリズムを整えましょう！

夏休みが終わり、これから秋に向けて、たくさん行事があります。「秋」は、みなさんが積み重ねてきた努力の成果を発表するチャンスでもあります。

そして、もうすぐ運動会！ケガ・病気（熱中症）の来室者が多くなることが予想されます。この時期は、夏の疲れが重なって体調を崩す人も多くいます。体調が悪いと思った日は、早めに寝るなどして、体調の悪化を最小限にしましょう！めいっぱい頑張った後は、ゆっくり、しっかり休養をとり、メリハリのある生活で一人一人充実した「実りの秋」を過ごしてください。



もうすぐ運動会！

昨年の運動会は、ケガ・病気（熱中症）の来室者が多かったように思われます。今年の運動会は、昨年を反省し事前の健康管理をしっかり行いましょう！

まずは、①運動する前 ②運動している時 ③運動した後 に体の調子を自分で確かめましょう。それが、ケガや病気の防止につながります。下のことがらに、当てはまることがあるときは、様子を見ながら運動したり、運動を中止したりする必要があります。みんなで健康に関心をもって、運動会を全員で成功させましょう！

① 運動する前に

こんなことはありませんか？

- ☐ 昨日、あまり眠れなかった
- ☐ 食欲がない
- ☐ 頭が痛い
- ☐ めまいがする
- ☐ 熱がある
- ☐ 疲れている、だるい



② 運動している時

こんなことはありませんか？

- ☐ 冷や汗が出る
- ☐ 気持ちが悪い
- ☐ 足がもつれる
- ☐ 呼吸が苦しい
- ☐ 筋肉や関節が痛い
- ☐ 頭が痛い、めまいがする



③ 運動をした後

こんなことはありませんか？

- ☐ 胸が締め付けられる
- ☐ 胸が痛い
- ☐ 疲れがつづく
- ☐ よく寝れない



準備をして、安全に元気に過ごしましょう！

- ① 爪は切っておきましょう！のびていると、ケガや病気につながります。
- ② 汗ふきタオルで汗をふきましょう！汗で体が冷えると、カゼのもとになります。
- ③ 水分を摂る！ポイントは、何回にもわけて飲むこと。喉が渇かなくても、少しずつ摂ること。
- ④ 早寝・早起き・朝ごはん！に取り組みましょう。体は疲れています。早めに休みましょう。



熱中症予防の最大のポイントは、水分補給です。「のどが渇いたなあ…」と思った時には、体は脱水状態です。のどが乾く前に、こまめに・小量ずつ摂るようにしましょう！

運動会の練習がある時は、水筒を忘れずに！

スポーツ障害 Q & A

スポーツで、同じ動きをくり返したり、特定の部分を使いすぎて起こるケガを「スポーツ障害」といいます。

Q 成長期に多いのは？

A 骨や軟骨、筋肉が発達しきっていないので、からだの使い方がアンバランスになりやすく、大人よりも負担がかかりやすいのです。

Q ほう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がかかったり、スポーツを続けられなくなる場合も。痛みや違和感など異常が続くときは、放置せず、整形外科に受診しましょう。

スポーツ障害を防ぐケアの基本

食 食べる

からだ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働きも。