



令和3年8月27日
島本町立第一中学校
保健室

いよいよ、二学期が始まりました。新型コロナウイルス感染症の流行はなかなかおさまらず、4回目の緊急事態宣言が延長されています。先が見えない状況ですが、引き続き、一人ひとりが感染症対策を心がけ、過ごしていきましょう。

また、部活動等の活動において、少しずつ、運動を伴うけがも出てきています。活動時は、熱中症対策だけでなく、運動前後のストレッチをしっかり行い、けがを防止しましょう。

感染症対策を振り返る～ふたつのじりつをめざして～

日々、新たな情報がどんどん発信されています。自ら“正しく・新しい情報”をキャッチし、自分の生活と照らし合わせながら、こころとからだのベストパフォーマンスのために、どうしたら良いか自分で考えましょう。そして、自分を自分でコントロールし、自分の意志で行動や発言ができるようにしましょう。

島本町ホームページ

島本町のホームページでは、新型コロナウイルス感染症に関する特設ページが随時更新されています。発生状況・予防対策・相談窓口・ワクチン情報などがたくさん掲載されています。

自身の住んでいる地域から発信されている情報をチェックしてみましょう！

厚生労働省ホームページ

厚生労働省のホームページでは、以前紹介していた『新型コロナウイルスに関するQ&A』だけではなく、『ワクチンに関するQ&A』や『専門家による新型コロナワクチンの疑問に関するコラム』等の特設ページが開設されています。

新型コロナウイルス感染症の最新の情報をチェックしてみましょう！

その他にも・・・
*大阪府ホームページ
*日本医師会ホームページ
なども参考にしてみてください。

色々なスポーツ障害 知って防ごう！！

『スポーツ障害』とは・・・？

- ◆日々の運動で、**体の一定の箇所を使い過ぎること**や、**誤ったトレーニングを続けること**で、ダメージが蓄積し、発生する慢性的なケガのこと。
- ◆**時間の経過とともに現れる痛みや違和感**で、初めて気がつくことが多い。
- ◆特に成長期は、**骨と筋肉のバランスがとりにくい**ため、スポーツ障害を起こしやすい。
- ◆**適切な休養・ストレッチ・アイシング**などを行い、予防することができる。違和感や痛みがあれば、早めに病院を受診する。

膝の下が出っ張ってきて痛む

オスグッド・シュラッター病

ジャンプや、ボールなどを蹴る動作のし過ぎて起こります。

よく見られるスポーツ

- 陸上 ●サッカー ●バレーボール
- バスケットボール ●バドミントン など

正しい対応

スポーツを控えて安静にする。前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 断裂骨折が起こり歩けなくなったり、スポーツを長い間できなくなる場合があります。

投球時・投球後にひじが痛む

野球肘

主に投球のし過ぎて起こります。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

- 野球（特に投手）
- テニス など

正しい対応

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

- 野球 ●バレーボール ●バスケットボール
- サッカー など

正しい対応

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）

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。

運動時や運動後に膝が痛い

ジャンパー膝

ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツで、よく発症します。

よく見られるスポーツ

- バレーボール ●バスケットボール
- サッカー など

正しい対応

強い痛みがあるときは患部を休める。前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 日常生活で常に痛むようになり、ひどいと靭が切れてしまうことがあります。

すねの内側が痛い

シンスプリント

すねの内側に鈍い痛みが出ます。

強い痛みは、疲労骨折の可能性も。

よく見られるスポーツ

- 陸上 ●サッカー ●バスケットボール など

正しい対応

痛みに応じて運動の種類や強度を調整する

悪化すると… 運動時以外にも痛みが出るようになります。無理して続けると完全骨折の危険があります。