

# ほけんたより 9月

豊橋市立北部中学校  
令和4年9月12日

2学期が始まり、10日間が過ぎました。暑さが続く中、みなさんががんばって登校していますね。今月は北中祭に部活動の新人体育大会など行事が目白押しです。病気、けがに注意して、力が発揮できるとよいですね。



## ★★★9月16日(金) 17日(土) 北中祭を迎えるために★★★

### ① 当日や練習に向け、体調を整えよう

～熱中症とコロナへの予防を心がけましょう～

- ・睡眠を十分にとる。
- ・毎日、三食をしっかり食べる。  
(栄養バランスにも注意して!)
- ・体調不良時は、しっかり休養して早く治す。
- ・手足の爪を短く切る。  
(週に一度は長さをチェックして!)

**・運動時はマスクを外す。**

### ② 体育の部、当日の注意点

- ・朝食を必ず食べてくる。
- ・水筒を持参し、こまめに水分補給をする。  
(のどが渴いていなくても飲みましょう!)
- ・汗をふくタオルを忘れない。
- ・準備運動を念入りにする。
- ・絶対に裸足で走らない!!

### マスクを外すとはずかしい?

「マスク詐欺って言われる」「口が臭いからいや」「口元が見られるのに抵抗がある」「マスクを外すとはずかしい」などの声を聴きます。しかし、密閉されたマスクの下は、熱がこもりひどく汗をかきます。熱中症になりやすくなったり、皮膚の炎症や口臭を強くしたりすることもあります。隠すのではなく、外して口元をきれいにしましょう。洗ったり、乾燥さたりして清潔を保つといいですね。

また、口元が見える表情は豊かで魅力的ですよ。

もうすぐ... 体育祭

### 足にいい靴はいてる?

かかと部分がしっかりしている  
指が動かせる 適度な余裕がある

成長期の皆さん。すぐに小さくなるからゆるゆるのものをはいたり、きつくなったのにムリにはいたり、かかとをふんだりしていませんか?

ココの部分が曲がる

足に合わない靴は、足指の変形をはじめ、様々な障害の原因になります。

## ★けがをしたら...保健室に行く前に、自分でできる最低限の処置を!

- ・すり傷 砂や泥がついていない状態になるまでしっかりと水洗いする。
- ・出血 清潔なハンカチ、ティッシュなどで押さえて血を止める。
- ・ひねった、ぶった なるべく痛みのある部分を動かさないようにゆっくり保健室へ



○学校でけがをして病院に行った場合、スポーツ振興センターの給付対象になります。養護教諭までお知らせください。

どんなケガ?



スポーツでよく起こるケガ



どう違う?

<p><b>ねんざ</b> ひねったり、ねじったりして、関節がふつろに起こりやすいのは 動く範囲を超えた力がかかり、関節のまわりのじん帯などが傷ついた状態。</p> <p><b>足首</b> <b>手の指 (突き指)</b> <b>ひざ</b></p> <p><b>症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●痛み</li> <li>●腫れ</li> <li>●内出血</li> <li>●関節がぐらつく感じ。</li> </ul>	<p><b>肉離れ</b> 急な激しい動作で、力が入った状態のまま筋肉が引き伸ばされ、筋肉が傷ついた状態。</p> <p>起こりやすいのは <b>太もも</b> <b>ふくらはぎ</b></p> <p><b>症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●動かしたり、体重をかけたりすると痛む。</li> <li>●内出血</li> <li>●腫れ</li> </ul>	<p><b>打撲</b> 転んだり、ぶつかけたりして、強く打ちつけられた部分で、皮膚の下の組織や筋肉が傷ついた状態。</p> <p>起こりやすいのは <b>全身</b></p> <p><b>症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●腫れ</li> <li>●内出血</li> <li>●熱い感じ</li> <li>●痛み</li> </ul>
---	--	---

※骨折など重傷の場合もあるので、自己判断せず、整形外科へ。

■ 応急手当の基本 ■

<p><b>R</b> Rest 安静</p> <p>ケガをした部分を動かさない。</p>	<p><b>I</b> icing 冷却</p> <p>氷水や氷のうで冷やす。</p>	<p><b>C</b> Compression 圧迫</p> <p>包帯などで、適度におさえる。</p>	<p><b>E</b> Elevation 挙上</p> <p>心臓より高い位置に上げる。</p>
---	---	--	---

▲ 内出血や炎症を抑え、腫れや痛みをやわらげる効果があります。▲

■ ケガを防ぐために ■

<p>★ストレッチ (一例)</p> <p>●太もも前面 ●太もも後面 ●ふくらはぎ</p>	<p>★足裏をきたえる</p> <p>足の指と足の裏で、タオルをたぐり寄せる。</p>
--	---

※反動をつけたり、痛みを感じるほど伸ばしたりするのは、逆効果です。



ケガではないけど、よくあります

**筋肉痛** 力を入れながら筋肉を伸ばす動きをした後に起こりやすいのは 起こりやすい。

**全身**

**症状**

- 運動をした後、数時間～数日たってから、痛みを感じる。

■ 筋肉痛から早く回復するコツ ■

<p>★軽いストレッチ やジョギング</p> <p>血流をよくして、筋肉内に疲労物質がたまるのを防ぎ、回復を早めます。</p>	<p>★軽いマッサージ や入浴</p>
---	-------------------------

おうちの皆さんへ

～体育祭や市内新人体育大会に向けて～

9月17日には体育祭、24日からは市内新人体育大会と体育的な行事が続きます。3年間に及ぶ新型コロナウイルス感染症との生活により、子どもたちの運動量が大幅に減り、体力が落ちていると感じます。加えて、今年の夏の猛暑と夏休みの生活の乱れを引きずり、しっかりと眠れていない子も見受けられます。「いつもと同じ」動きのつもりが思わぬけがや体調不良につながりかねません。ご家庭でもいつもと違う様子がありましたら、病院に受診していただき、学校へもご連絡をお願いします。また、暑い中での活動が続きます。毎朝、必ず体調チェックをしていただき、体調不良時は休養をお勧めします。また、水分補給用の水筒や汗拭き、手洗い用タオルの持参をお願いします。



休養を大切に

