

9月 保健だより

令和2年9月9日

我孫子市立白山中学校
保健室

夏休み明けの心と体の調子はどうですか？ 厳しい残暑が続いていますが、日が暮れる頃には、ほんのり涼しい風が吹き、草むらからは虫の声・・・やさしい秋の訪れが、暑さに疲れた体をホッといやしてくれるようです。体育祭練習も始まりました。これから先は一日の気温差が激しくなり体調を崩しやすい時期なので、体調管理に気を配り、充実した学校生活を送りましょう。

自分でできる

応急手当の基本は3つ

洗 う

○すり傷



水道の水で傷口を洗い流す

○目にゴミが入った



洗面器の中でまばたきをする

何のために？

- 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする
- 傷をつけずに、異物をとる

冷 やす

○やけど



水道の流水で冷やす

○打撲・捻挫・つき指



氷と水を入れたビニール袋で、20分間冷やす

何のために？

- やけどをした部分の温度を下げる
- 腫れや痛みをおさえる
- けがの回復を助ける

押 さえる

○切り傷



清潔なハンカチなどを傷口に当てる

○鼻血



顔を下に向け、小鼻をつまむ

何のために？

- 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める
- 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ

こんな時は 保健室または病院へ

- 痛くて動かせない
- 変形していたり、変色したりしている
- 出血量が多い
- 気分（顔色）が悪い
- 冷や汗が出ている

☆けがをしたら、まずはあわてず、落ち着くことが大切です。もしも・・・の時に備えて、正しい手当ての方法を身につけておきましょう。

おもしろほけん教室

【今回のテーマ】

足元からのSOS



皆さんは普段、足の健康に気を配っていますか？ 足の健康と言われてもあまりピンとこない人もたくさんいると思いますが・・・まずは、この問題から考えてみましょう。

【問題】

体重40kgの人が、一步踏み出すごとに各々の足にかかる衝撃は、どれくらいだと思いますか？

- ア. 20kg イ. 30kg ウ. 40kg エ. 50kg



【解答と解説】

「足の働き」はこの3つ

- ①体重を支える ②歩く、走る ③歩くことで、血液を心臓に送り返す

一般に、片足を一步踏み出すごとに各々の足にかかる衝撃は、体重より25%多いと言われています。よって、体重40kgの人の場合は50kgとなり、**答えはエ**です。これが、走っている時は体重の3倍、跳んだ時は6倍もの衝撃になるそうです。

【足はどうして衝撃に耐えられる？】

歩く時には、右の図のように体重を移動させるので、瞬間的に足の裏にかかる衝撃を分散させ吸収します。このため、バランス良く体を支えることができます。

～体重のかかるところは下の図のように移動していきます～



かかとから着地 小指のつけ根 親指のつけ根 つま先で地面をける

心当たりのある人はいませんか？

- 足をひきずるようにして歩く
- 靴のかかとを踏みつぶして履く
- 靴ひもがいつもほどけている

靴が脱げないように、無意識のうちに指を上げて靴を押しさえるくせがつく

足の指を使わないペタペタとしたペンギンのような歩き方（指上げ歩き）になる

体重移動がスムーズにできなくなり、足への衝撃が大きすぎて吸収しきれなくなり、足に過度の負担がかかる

【体のねじれやゆがみが起こり、こんな影響も・・・】

- ▼姿勢が悪くなる
- ▼肩や腰の痛み
- ▼頭痛、肩こり
- ▼成長痛が強くなる
- ▼転びやすく、けがをしやすい
- ▼疲れやすい



★あなたの足はSOSを発していませんか？ 指上げ歩きになっている人は、①かかとから着地 ②足の指で地面をつかむ感じ ③足首を十分に返す ことを意識して歩いてみましょう。歩き方と靴の履き方は、足の健康のためにとっても大切です。