



令和6年9月  
流山市立南流山中学校  
保健室

長かった夏休みも終わり、2学期を迎えました。みなさんが、大きな事故やケガなく、夏休みを終えることができ、ほっとしています。2学期の学校行事を楽しみ思い出にするためにも、健康管理に注意し、充実した学校生活を送れるようにしてほしいと思います。

## 生活リズムを見直そう

夏休みは自由に過ごせる時間が多く、生活リズムが乱れてしまった人も多いのではないのでしょうか。少しずつ学校モードへ切り替えて、規則正しい生活を送り、元気に学校生活が送れるようにしましょう。



**Switch!** ✨

切り替えの  
**3ステップ**

夏休みモード  
↓  
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。

- 夜ふかしをせず、早めに寝る
- 朝起きたら朝日を浴びる
- 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、**なんだかだるい**  
学校に行きたくない  
ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

## 熱中症を予防しましょう

今年の夏は猛暑が続き、熱中症への注意が様々なところで呼びかけられました。9月に入りましたが、暑い日は続きます。9月中旬から体育祭練習が開始し、屋外にいる時間も増えると思います。こまめな水分補給、帽子や日傘の活用を呼びかけていきます。ご家庭でも、水筒やタオルの用意、規則正しい生活を心がけるなど引き続き熱中症予防をお願いします。



## スポーツ障害を防ごう

スポーツ障害とは  
スポーツ障害は、スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ箇所に繰り返し負荷がかかる（＝使い過ぎる）ことで起こります。悪化するとスポーツだけでなく、生活に支障が出ることもあります。骨や筋肉が成長途中の思春期によく見られます。

- 野球肘**  
ボールを投げる動作を繰り返すことで起こります。  
起こりやすいスポーツ 野球  
こんな症状 投球時・投球後に肘が痛む
- 野球肩**  
ボールを投げる、ラケットを振るなど、腕を大きく振る動作を繰り返すことで起こります。  
起こりやすいスポーツ 野球、テニス、バレーボール  
こんな症状 腕を上げようとする時肩が痛む
- ジャンパー膝**  
ジャンプ動作を長時間、頻回に繰り返すことで起こります。  
起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール  
こんな症状 膝の前面が痛む
- 腰椎分離症**  
腰を伸ばしたり、ひねったりを繰り返すことで起こります。  
起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール、水泳  
こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む
- シンスプリント**  
ハードなランニングを繰り返すことで起こります。  
起こりやすいスポーツ 陸上、サッカー  
こんな症状 すねの内側が痛む
- オスグッド・シュラッター病**  
ボールを蹴る動作を繰り返すことで起こります。  
起こりやすいスポーツ サッカー  
こんな症状 膝の下部が出っ張り、痛む

予防のカギは  
**ウォームアップ & クールダウン**

**ウォームアップ**  
筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域も広げましょう。

**クールダウン**  
筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。

もしも痛みを感じたら…

まずは  
**応急手当**

- すぐにプレーを中断し、安静にする
- 患部を固定し、冷やす

運動方法を見直そう!

- 時間をかけて準備運動やストレッチを行っているか
- 練習量や練習強度は適切か
- 正しいフォームでプレーできているか
- 睡眠をしっかりとれているか

痛みをガマンすると、復帰が遅れることも…

「休んだらみんなに迷惑がかかる」「レギュラーを外されたくない」——。そう思って痛みをガマンしていると、悪化して復帰が遅れたり、後遺症が残ってしまうことも。痛みが強いときは、早めに病院へ行きましょう。