

保健だより



令和元年 9月 4日
野田市立北部中学校 保健室

危険な暑さの夏休みを乗り越え、少しずつ気温が下がってきましたが、まだまだ熱中症は油断できません。8月にはインフルエンザの報告もありました。抵抗力を落とさぬよう、睡眠をたっぷりとりましょう。朝ご飯を食べて集中力を高め、体育祭に向けて体調を整えていきましょう。

これからの保健行事

- (9月 3日(火)身体測定 1-1、1-2 実施しました)
- 9月 4日(水)身体測定 1-3、1-4
- 9月 5日(木)身体測定 1-5、2-1
- 9月 6日(金)身体測定 2-2、2-3
- 9月 9日(月)身体測定 2-4、2-5
- 9月10日(火)身体測定 3-1、3-2
- 9月11日(水)身体測定 3-3、3-4
- 9月30日(月)脊柱一次検査 (1年生)
- 11月14日(木)脊柱二次検査 (該当者)



体育祭の練習が始まります。

水筒
着替え
タオル

*セットで
持って
こよう!

朝ご飯をしっかり食べよう!

朝ご飯によって、胃や腸が目覚め消化の活動が始まります。消化されたエネルギーによって脳の働きも活発になります。朝の部活動、朝8時過ぎからの勉強には、朝ご飯のエネルギーが必要です。

優れたパフォーマンスは、朝ご飯を食べています。

生活リズムの切りかえ うまくできる??



痛みは体からのSOS! スポーツ障害 見逃さないで!



スポーツで一定の箇所を使いすぎたり、誤ったトレーニングを続けると、蓄積したダメージから、思わぬ故障につながる可能性があります。

●腰をぞらす、ひねると痛い。

「腰椎分離症」のこともある。ジャンプや腰を回す動きを繰り返すことで起こりやすい。お尻や太ももが痛むことも。

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・野球など

●投球時・投球後、肘が痛む。

「野球肘」・「テニス肘」かも? 主に、投球のしすぎで起こります。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

●すねの内側が痛む。

「シンスプリント」かも? すねの内側に、にぶい痛みが出ます。強い痛みの際は、疲労骨折の可能性もあります。

よく見られる
スポーツ
バスケットボール・サッカー・陸上など

●運動時や運動後に膝が痛む。

「ジャンパー膝」ってことも... 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

痛みがあるときは、患部を休めてください。放っておくと悪化し、スポーツができなくなることがあります。体からのSOSを無視しないようにしましょう。早期発見・早期治療で、安全にスポーツを楽しみましょう。

保健だより



令和元年 9月 4日
野田市立北部中学校 保健室

危険な暑さの夏休みを乗り越え、少しずつ気温が下がってきましたが、まだまだ熱中症は油断できません。8月にはインフルエンザの報告もありました。抵抗力を落とさぬよう、睡眠をたっぷりとりましょう。朝ご飯を食べて集中力を高め、体育祭に向けて体調を整えていきましょう。

これからの保健行事

- (9月 3日(火)身体測定 1-1、1-2 実施しました)
- 9月 4日(水)身体測定 1-3、1-4
- 9月 5日(木)身体測定 1-5、2-1
- 9月 6日(金)身体測定 2-2、2-3
- 9月 9日(月)身体測定 2-4、2-5
- 9月 10日(火)身体測定 3-1、3-2
- 9月 11日(水)身体測定 3-3、3-4
- 9月 30日(月)脊柱一次検査 (1年生)
- 11月 14日(木)脊柱二次検査 (該当者)



体育祭の練習が始まります。

水筒
着替え
タオル

*セットで
持って
こよう!

朝ご飯をしっかり食べよう!

朝ご飯によって、胃や腸が目覚め消化の活動が始まります。消化されたエネルギーによって脳の働きも活発になります。朝の部活動、朝8時過ぎからの勉強には、朝ご飯のエネルギーが必要です。

優れたパフォーマーは、朝ご飯を食べています。

生活リズムの切りかえ うまくできる??



痛みは体からのSOS! スポーツ障害 見逃さないで!



スポーツで一定の箇所を使いすぎたり、誤ったトレーニングを続けると、蓄積したダメージから、思わぬ故障につながる可能性があります。

●腰をぞらす、ひねると痛い。

「腰椎分離症」のこともある。ジャンプや腰を回す動きを繰り返すことで起こりやすい。お尻や太ももが痛むことも。

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・野球など

●投球時・投球後、肘が痛む。

「野球肘」・「テニス肘」かも? 主に、投球のしすぎで起こります。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

●すねの内側が痛む。

「シンスプリント」かも? すねの内側に、にぶい痛みが出ます。強い痛みの際は、疲労骨折の可能性もあります。

よく見られる
スポーツ
バスケットボール・サッカー・陸上など

●運動時や運動後に膝が痛む。

「ジャンパー膝」ってことも... 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

痛みがあるときは、患部を休めてください。放っておくと悪化し、スポーツができなくなることがあります。体からのSOSを無視しないようにしましょう。早期発見・早期治療で、安全にスポーツを楽しみましょう。