

ほけんより 9月

令和5年度
松山商業高等学校
生徒保健委員会
担当：宮本・高橋

さあ！
2学期の始まりです
夏休みには、心や体に
エネルギーをいっぱい
蓄えられましたか？

2学期がスタートするこの時期
は、夏の疲れがあること、一日の
気温の差が大きいため、生活リズムが
戻ってないことなどから、体調を
崩しやすくなります。早寝・早起き
朝ごはんをしっかりと食べることで、
体調管理に気を配りましょう。



今月の保健目標：体力づくり



夏休み中に受診・治療した人は、保健室へ
報告書を提出をお願いします。

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
同じ箇所を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。

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、体内
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
疲労物質も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、冷やす

運動方法を見直そう!!

- 時間をかけた準備運動やストレッチを行うか
- 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

痛みを我慢すると 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」……。そう思っていると、痛みを我慢していると、悪化して復帰が
遅くなったり、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。

【スポーツ障害を防ごう】

野球肘

ボールを投げる動作を繰り返すことで起こる

症状 投球時・投球後に肘が痛む

ジャンパー膝

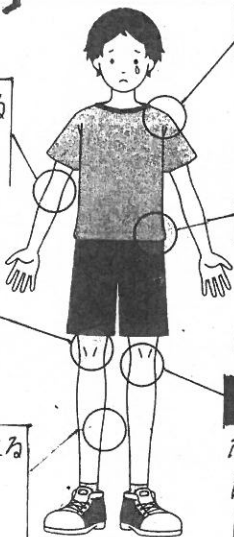
ジャンプ動作を長時間、頻りに繰り返すことで
起こる。

症状 膝の前面が痛む

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る

症状 すねの内側が痛む



野球肩

ボールを投げる、リフトを振るなど、
腕を大きく振る動作を繰り返すことで
起こる。

症状 腕を上げようとすると肩が痛む

腰椎分離症

月骨を伸ばしたり、ひねったりを繰り返す
ことで起こる。

症状 腰や尻、太腿が痛む

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
起こる。

症状 膝の下部が出る張り、痛む

※保健：2022年9月号、日本学校保健研修者引引用。発行元の許可なく文章やイラストの
複製をお断りします。