

ほけんだより1月

令和5年度
松山商業高等学校
生徒保健委員会委員会
担当：橋元、伊東



あけましておめでとうございます。
新しい年のスタートに「〇〇をしよう！」と
胸をふくらませている人も多いのでは？
充実した1年となりますように。

今月の保健目標は

感冒予防です！



油断大敵！

3学期も感染症予防！



接触感染を防ぐため
石けんをしっかりと洗ったよ



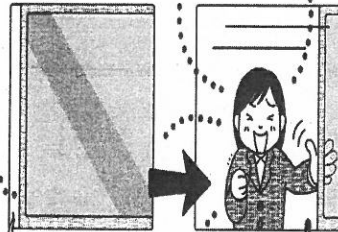
つついっ触っちゃう

飛沫感染を防ぐために
マスクは有効



集団の
場では...

換気の徹底！



授業やレクレーションの
時換気と！

休みの時間にも思い切り

保健室 お知らせ

学校での活動でケガをして病院を受診した場合、スポーツ
振興センターに医療費請求手続きができます。書類を持った
ままの人はいませんか？

初診から2年以内に請求しないと時効になります。特に3年
生の皆さん、卒業までに手続きできるよう注意してください。

持久走

持久走の練習が開始されます。

そこで、走る時のアトハイと起きやすい負傷について
取り上げました。参考にしてみてください。



1 当日のご飯計画

血液が筋肉に行き届くよう → 走る3~4時間前に「おかず少なめ、炭水化物多め」で
筋肉のけいれんを防ぐために → 1時間前にバナナやドライフルーツをとる。

2 いざ本番！！

ウォーミングアップ ショッキング + 関節を動かすストレッチ

コツは？



- ・足裏全体を使っておきく着地する。
- ・2回吸って、2回吐く呼吸法で走る。
- ・苦しくなったら、息を大きく吐き出してやる。
- ・ペース配分を自分に合わせる。(他人に合わせるのはNG)
- ・体幹を意識する。
- ・歌を脳内で再生しながら走ると足を出すリズムを一定にできる。

3 マラソン練習時期に起きやすい負傷

痛みが出た時は安静にし、アイシングをして様子を見ましょう。
ひどい痛みや痛みが続く時は受診しましょう。



☆長脛靭帯炎(膝の外側が痛くなる)

成長期に発生する場合が多く走っている時に痛み、休養すれば治まるが走り再開すると痛みます。その時はスピードと距離性を落として様子を見る。

☆足のマメ

足に合わない靴には使用しないことが重要。また、途中から足がむくむことがあるので、靴もまたきつく締めるさないようにする。

☆足底筋膜炎(足の裏が痛くなる)

足底筋膜炎は、土踏まずに張っている膜で、ランニングするときに伸び縮みして衝撃を吸収する。足の裏の筋膜炎が無理に引き伸ばされることの繰り返しが(使い過ぎ)で炎症を起こした状態。

☆中足骨の疲労骨折(足の甲が痛くなる)

運動をしている時に足の甲の痛み腫れ、圧痛があれば中足骨の疲労骨折かもしれない。走る重作のタリススポーツで、特に高校生で見られる。

早期発見のために
圧痛はないが、セルフチェック！

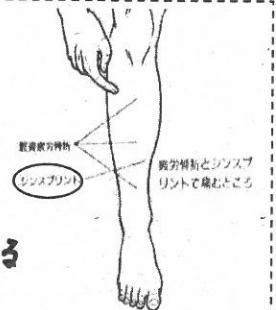
- 第二~第四中足骨の疲労骨折はないか
- 第五中足骨の疲労骨折はないか



☆過労性脛部痛(シンスプリント)

スネの内側、下部に起こる痛みのこと。

オーバーランや、負担のかけやすいランニングフォーム扁平足、回内足の人、下肢の筋力不足、筋肉の柔軟性が低下している、硬いグラウンドや路面でのトレーニング、かかとがすり減っているシューズやクッションが薄いシューズを使用しているなどが原因で発生。



冬休み中に歯や目などの治療へ行き、治療が終了した人は、保健室へ報告用紙を提出してください。

～イラスト引用～「健」2023 1月「健康教室 2022 1月