

ほけんだより



氷上西高校
～保健室～
R5年 Vol.5

こんにちは。環境保健委員会です！夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続くので、熱中症対策を心がけてください。

9月号の表面を担当するのは、3年生の大槻と壇です。今回は、「スポーツ障害」について取り上げました。ぜひ、読んでください。



スポーツ障害を防ごう！

スポーツ障害は、スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ個所に繰り返し負荷がかか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。

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

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

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

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

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

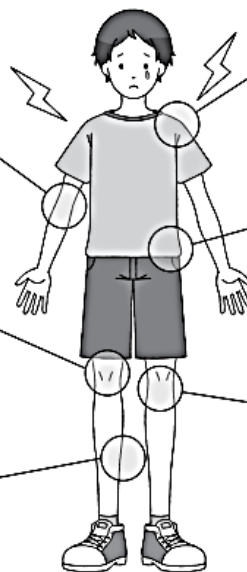
こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

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



スポーツ障害を防ぐポイント

◆ウォーミングアップ◆

筋肉の緊張をほぐし体温を上げます。ストレッチで関節可動域も広げましょう。

◆クールダウン(運動後のケア)◆

筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻しましょう。

もしも痛みを感じたら...

まずは
火急手当
・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!

- ・時間をかけてストレッチを行っていきな
- ・練習量は適切な
- ・睡眠をしっかりとれていきな

※ 痛みが強くなる時は、早めに病院へ行きましょう!



助産師さんが質問に答えてくださいました！

7月に実施した性教育講演会の事後アンケートで、質問がありました。その質問に助産師さんが答えてくださいましたので、紹介します。



【質問】産婦人科は一人で保険証なしで行けると聞いたのですが本当ですか？

【回答】診察を受けるには、自費診療と保険診療があり、自費診療は保険証は不要です。例えば、アフターピルなどは自費診療で保険証の提示は不要です。保険診療のもの（性感染症検査や治療など）でも、自費診療で行うことも可能です。ただし、自費診療でも本人確認やカルテ作成のため保険証の提示を求められることがあります。



【質問】助産師さんがみせてくださったコンドームに使用期限が載っていました。過ぎてしまうと使えなくなるのですか？

【回答】ゴムが劣化し耐久性が低下するので、精子がもれたり破れたりする可能性が高くなります。期限の過ぎたものは使用しないようにしましょう。



【質問】妊婦さんはなぜ入院が必要なんですか？

【回答】正常な経過であれば妊娠期間中は入院の必要はありません。お産のときにかかりつけの病院へ入院します。ほかに、助産院で産む人もいますし、助産師にきてもらい自宅でお産をする人もいます。母体や胎児に異常がある場合は入院管理が必要なことがあります。



氷上西高校のAEDは、**事務室前**と**体育館入口**にあります！

AEDとは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。誰でも簡単に使えます。



何もせず救急車を待つ場合と比べ、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています。