

ほけんだより

令和8年10月1日(木)

練馬区立関中学校

保健室



合唱コンクール当日の健康観察と連絡について(お願い)

① 当日の健康観察について

当日は、登校前にお子様の健康状態に気になる点がないか、必ず御確認ください。発熱や吐き気等、行事への参加が困難と思われる体調不良の際は、御自宅で休養をとるようお願いいたします。

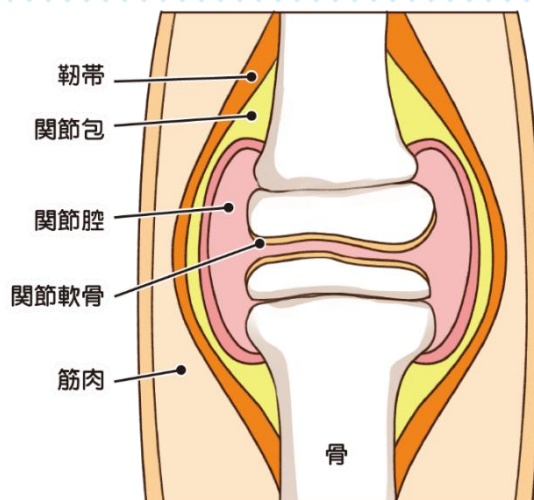
② 会場へのお迎えについて

例年、病み上がりや風邪気味といった本調子でないお子様が、出演前後に保健室へ来室しております。参加継続が困難と判断した場合は、会場までのお迎えをお願いすることがございます。何卒御容赦ください。

③ 学校からの連絡について

当日の体調不良連絡は、学校携帯(***-***-3428 / ***-***-3481)から行います。着信があった場合は、折り返しの御連絡をお願いいたします。

10月9日は「骨と関節の日」



成人の体は、およそ200個のさまざまな大きさの骨で作られています。骨と骨をつなぐ部位を「関節」といいます。関節は、強い帯状の繊維の束でできています。骨と骨が当たる部分にはやわらかな軟骨があり、その周りは丈夫な袋(関節包)で包まれています。

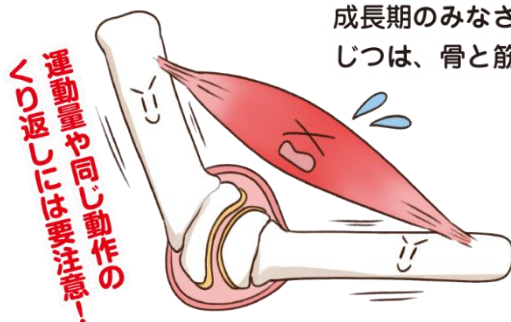


また骨と骨は「韧带」でつながっていて、それぞれ動く方向が決まっています。

骨の方が筋肉よりも先に成長する!

成長期みなさんに知ってほしいことがあります。

じつは、骨と筋肉では成長のスピードが違います。骨が先に成長します。だから、急に体が硬くなったと感じたり、動きがぎこちなくなったりと感じることがあるかもしれません。その状態で、練習量が多い、同じ動作をくり返す運動を続けていると、オスグッド病など、成長期特有のけがにつながる可能性があります。



スポーツ障害を予防しよう!

成長期の骨は、関節軟骨や成長軟骨がやわらかいため、衝撃のダメージを受けやすい状態です。成長期の骨には大きな負荷をかけないように注意しましょう。とくに、身長が伸びているときは、筋肉がひっぱられている状態のため、筋肉に負担をかけすぎないように注意が必要です。

スポーツ障害は、こうした疲労が積み重なったことで起こるケースです。「気がついたら痛みが強くなっていた」ということもあるため、気づいたらすぐに対処することが大切です。

スポーツ障害を予防するためのポイント

運動の

しすぎに注意!

同じ運動をくり返していると、同じ部位に負荷がかかります。

ストレッチは

ていねいにしよう!

運動前のウォーミングアップでは、動的ストレッチを、運動後のクーリングダウンでは、伸ばしている場所を意識してゆっくり行うストレッチをするといいですよ。

いろいろなスポーツを

楽しもう!



いろいろなスポーツをすることで、一カ所に負担がかかり続けることを防ぐことができます。また、いろいろな部位を鍛えることができます。

中高生に多いスポーツ障害

痛みを感じたら、無理をせず、早めに整形外科に相談しましょう!

① 肩インピンジメント症候群

- ・腕を頭より上に上げる動作を繰り返すことで肩の筋肉が損傷し、痛みを感じる障害です。
- ・野球の投球、テニス・バレーボールのサーブ、水泳のクロール等、腕を高く上げる動作を繰り返すことで起こります。

② 野球肘

- ・野球の投球動作等を繰り返すことで、肘の骨の一部が剥がれたり、靱帯が傷ついたりする障害です。
- ・野球だけでなく、テニスや卓球でも起こることがあります。

③ オスグッド病

- ・ジャンプや蹴る動作を繰り返すことで足の脛骨に力が加わり、骨の一部が剥がれて出っ張り、痛みが起こる障害です。
- ・サッカー、バスケットボール、バレーボール等の激しい運動で起こることがあります。
- ・成長期の骨が柔らかい10代前半の男性のスポーツ選手によく見られます。

④ 膝前十字靱帯損傷

- ・膝を強くぶついたり、内側にひねったりした時に膝前十字靱帯が損傷することがあります。
- ・バスケットボール、バレーボール、ハンドボール、サッカー等のストップ動作、方向転換、ジャンプからの着地等で起こりやすいです。