



ほけんだより

令和4年9月1日

2学期が始まり、1週間が経過しました。9月は朝夕が涼しく、日中は暑いという日が増え、そのために体調を崩してしまう人も少なくありません。そんな中、樹光祭の取り組みが始まり、練習にチカラが入る頃でもあります。適切な水分補給と休養をとり、健康と安全に気を付けながら、樹光祭を成功させましょう。

また、新型コロナウイルスの感染拡大も続いています。誰がいつ感染してもおかしくない状況ですので、引き続き感染症対策を徹底しましょう。

9月の保健目標：けがの予防に努めよう！

スポーツ障害って知ってる？

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に繰り返し負荷がかかる（使いすぎる）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。またこの症状は、骨や筋肉が成長途中の思春期によく見られます。

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。
こんな症状：投球時・投球後に肘が痛む

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。
こんな症状：腕を上げようとして肩が痛む

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。
こんな症状：膝の前面が痛む

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。
こんな症状：腰やお尻、太ももが痛む

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。
こんな症状：脛の内側が痛む

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痛みが起こります。
こんな症状：膝の下部が出っ張り、痛む

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、体中に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を軽減させる効果もあります。

もしも痛みを感じたら…

ステップ1 まずは応急処置

- すぐにプレーを中断し、安静にする
- 幹部を固定し、冷やす

ステップ2 運動方法を見直そう！

- 時間をかけて準備運動やストレッチを行っているか
- 練習量や練習強度は適切か
- 正しいフォームでプレーができていないか
- 睡眠がとれているか

ステップ3 痛みは我慢しない！

- 痛みが悪化する前に病院へ行く
- 後遺症が残らないよう医師の指示に従い、ケアをする

見直そう！

けがにつながる生活習慣



①睡眠不足

生活習慣の乱れで一番ケガに繋がると言われているのが睡眠不足です。しっかりと睡眠時間をとり、ケガの予防に努めましょう。



②朝食を食べない

一日の始まりにエネルギー源や水分をとらないで過ごす、ボーッとしたり、注意力が散漫になってケガをしてしまいます。朝食は必ず食べるようにしましょう。



③疲れ

疲れている状態での運動は、大変危険です。熱中症や貧血などの症状を引き起こされる可能性があります。疲れを感じたら休養しましょう。



④爪が長い

爪が長いと、割れやすくなったり、ふとした時に友達に当たって、けがをさせてしまうことがあります。その他にも、爪と指の間は汚れや菌が入りやすく、繁殖します。清潔を保つためにも切るようにしましょう。



⑤靴ひもがほどけている

靴の紐がほどけたまま歩いている生徒をよく見かけます。ほどけたままにしていると、自分や誰かが踏んで転倒する危険があります。身だしなみを整える意味からも、靴紐はしっかり結びましょう。

学んで予防!

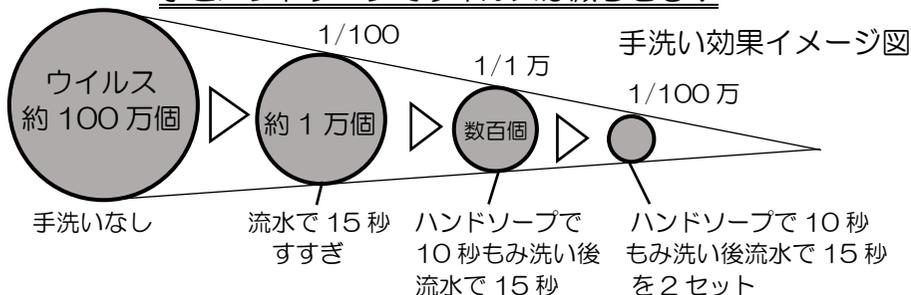
新型コロナウイルス 従来の症状と変異株の違い

参照：WHO/厚生労働省/国立感染症研究所/フランス公衆衛生局

特徴	BA.5 株	従来のオミクロン株 (BA2・BA4系統など)
感染力	従来よりも高い	デルタ株以前より高い感染力
潜伏期間	平均2~4日	平均2~4日
主な症状	倦怠感 (76%) 咳 (58%) 発熱 (58%)	咳 (46%) のどの痛み (34%) 発熱 (31%)
症状の特徴	・症状の発現頻度が高い ・鼻水の率が高い (51%)	・無症状の率が24%と高い
再感染率	以前の新型コロナウイルスに感染した人も再感染しやすい	ごくまれに感染する

手洗いのすすめ

水とハンドソープでウイルスは減らせる!



消毒が効果的!

手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です。アルコールは、ウイルスの「膜」を壊すことで無毒化するものです。万が一に備え、常にアルコール消毒ができるよう、持ち歩くようにしましょう。

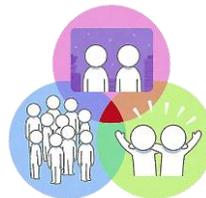
手洗いの5つのタイミング



エアロゾル感染に注意!

エアロゾル感染とは、咳、くしゃみ、会話、歌、呼吸などの際に、鼻や口から様々な大きさや性状をもった粒子が空中に放出され、それらを吸い込んで感染症になることをいいます。

新型コロナウイルス BA.5 株では、エアロゾル感染により感染が拡大しています。これらの感染を広げないために、3つのことを意識しましょう!



3密にならない ようにしよう!



正しくマスクを 付けましょう!



こまめに換気を しましょう!

マスク素材別の効果比較

参考：スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション結果

対策方法	マスク無し	不織布 マスク	布マスク	ウレタン マスク
吐き出し 飛沫量	0% カット	80% カット	66~82% カット	50% カット
吸い込み 飛沫量	0% カット	70% カット	35~45% カット	30~40% カット

ウレタンや布マスクよりも不織布でできたマスクの方が飛沫を防ぐ効果が高い傾向があることが分かります。積極的に、不織布マスクを使用しましょう!

