

保健だより 水無月

名古屋市立富田高校
R 6. 6

今年も、雨の多い季節になりました。雨天の場合、地面が濡れていてすべりやすい、傘をさすことで視界がせまくなるなど、晴天時とは様子が大きく変わるため、登校時のけがが増える傾向にあります。いつもより5分早く家を出る、一本早い電車・バスを利用するなど、時間に余裕をもって行動することで、登校時のけがを予防しましょう。



すねが痛むスポーツ障害

シンスプリントの予防

シンスプリントってなに？

走ると、すねの内側に鈍痛が起こるスポーツ障害のこと。長く走ったり、ジャンプが多かったりする運動で起こりやすく、運動を休止することで痛みは軽快します。痛みが治まらず、長く続く場合は整形外科を受診します。

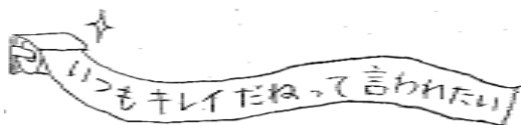
シンスプリントの原因

- ・運動量の増加・柔軟性や筋力の不足
- ・運動環境の不備(硬い路面での運動、クッション性のない靴)
- ・足の形の異常(偏平足など体に負担のかかりやすい足のつくり)

シンスプリントの予防

<p>足首の硬さを改善する</p> <p>5秒保持</p> <p>かかとを床につけたまましゃがみ込む。</p>	<p>ふくらはぎの筋の硬さを改善する</p> <p>10秒保持</p> <p>足を前後に開き、前方に体重をかけ、後方のふくらはぎを伸ばす。</p>	<p>足底のアーチを保持する</p> <p>2回行う</p> <p>足の指でタオルをつかんで引き寄せ、タオルの端が来るまで繰り返す。</p>
---	---	--

痛みが出た場合、アイシングと休息を



学校のトイレは、公共の場であり、多くの人が利用します。皆が気持ちよく使えるように、マナーを守りましょう。

ずいぶん暑い日が増えてきました。毎日欠かさず水分の準備をお忘れなく。熱中症予防に役立ちますよ。吉川