

# ほけんだより



江戸川区立西葛西中学校  
2011.7.1 保健室

7月に入り、夏の太陽が待ち遠しい季節となりました。毎日蒸し暑い日が続いていますが、心やからだの健康はいかがでしょう。体がだるい、やる気が出ない、朝から眠くてしかたがない…、なんてことはありませんか？ 暑い季節は、体力・気力も消耗しやすいです。十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適度な休養・運動をおこない、暑い夏も元気に過ごしましょう。

## 夏バテを予防しよう！ 暑い夏を乗り切るために自分でできることをしよう

<p><b>生活のリズムをくずさない</b></p>	<p><b>クーラーに当たりすぎない</b></p>	<p><b>きちんと水分補給</b></p> <p>ジュースより お茶・水を！</p>
<p><b>色の濃い野菜を食べる</b></p>	<p><b>朝食をしっかりとる</b></p>	<p><b>たんぱく質をゆめにとる</b></p>

栄養(ビタミン)たっぷり！夏野菜♪  
サラダやいためものなど積極的にとろう！



野菜といっしょに食べることで、  
吸収をよくします。

## 定期健康診断が終了しました！

6月30日をもち、健康診断が終わりました。様々な健診がありましたが、健康状態はいかがでしたか。治療のお知らせをいくつかもらってしまった人、1枚ももらわなかった人など、結果は様々だと思います。お知らせをもらった人は、病院に行くのが面倒くさいと思うのでなく、この機会に自分のからだの状態を知り、早めに治療を始めてください。心身ともに健康であってこそ、有意義な学校生活が出来ます。

※心臓検診(1学年)の結果は、「異常なし」の人には、お知らせはありません。

## 《WHO(世界保健機構)が提唱する「健康」とは…》

みなさんは、「健康」であることの意味を考えたことはありますか？「病気がケガをしていないこと」、「元気に過ごせること」、「好き嫌いをしないで何でも食べること」…など、おそらく身体が病気やケガをしていないことを、まず思い浮かべるのではないのでしょうか。

WHOでは、「健康とは、単に病気あるいは虚弱ではないというだけではなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態(well being)である。」と定義しています。身体が病気をしていないだけではなく、心にもゆとりがあり、家族や友達との関係がうまくいっている。そうしてはじめて「健康」と言えるのです。

私たちは、日々しっかり食べて栄養をとる、運動をして体力をつけるなど、身体の健康を守るためには余念がありません。しかし、精神的、社会的に健康であるための心がけを何かにしているのでしょうか。生活にゆとりをもつ、友達と仲良くするなど、「精神的」「社会的」健康についても考えてみてはいかがでしょうか。



## ～夏に気をつけたい感染症～

### プールなどで感染しやすい病気

#### ●咽頭結膜熱(プール熱)〈出席停止です〉

アデノウイルスの感染による感染症。プールを介して感染することが多いことから「プール熱」とも呼ばれる。高熱、のどの腫れ、結膜炎を伴い、カゼにも似た症状が現れます。また、首のリンパ節が腫れ、押すと痛む。

#### ●伝染性軟属腫(水いぼ)

1～10ミリ大の白色のイボができる病気。かゆみを伴うが、引っかくとつぶれて他の部位に広がるため、注意が必要。プールではビート板などを介して感染することがある。特に、アトピー性皮膚炎の子どもには感染しやすい傾向にある。

#### ●流行性角結膜炎(はやり目)〈出席停止です〉

アデノウイルスの感染による感染症。主に手を介した接触により感染する。充血、目やに、ゴロゴロした異物感の他、発熱を伴う場合もある。予防法は、感染者に接触しないようにして、手洗い、タオルの共有は避ける。感染力が強いので注意すること。

### その他の感染症

#### ●ヘルパンギーナ

エンテロウイルスの感染による感染症。39度位の高熱、食欲不振、腹痛、吐き気、頭痛、のどに数ミリほどの水ぶくれができる。味の濃い塩味や酸味の強い食事は、のどに刺激を与えてしまうので避けたほうがよい。1週間ほどで治るが、その間に高熱や食欲不振を起こしやすいので、水分補給が大切。

#### ●伝染性紅斑(りんご病)

ヒトパルボウイルスの感染による感染症。感染者のせきやくしゃみなどの飛沫(ひまつ)から感染する。両ほほがリンゴのように赤くなる。体に赤いはん点やまだら模様ができ、体が温まるとかゆくなる。発疹などの症状が現れたときには、すでに感染する力は消失している。

夏も、うがい・手洗いを  
忘れずに！

# スポーツ障害の原因・注意点を知らう！



## オスグッド病



この部分が痛みます  
軟骨がはがれて厚き上がることもあります

**原因は…**  
すねの骨とひざの骨は、じん帯と軟骨でつながれています。ひざの曲げ伸ばしを繰り返すことで、このじん帯が炎症を起こしたり、軟骨がはがれたりすることが原因です。

**運動時の注意、治療について**  
運動の前には、太ももやひざを中心に、十分にストレッチをしましょう。  
症状が出たら、練習量を減らす、サポーターで保護するなどの対策をとりましょう。症状があれば、医療機関を受診しましょう。

☆こんなスポーツでなりやすい！  
バレーボール、サッカー など

## アキレス腱炎



この部分が痛みます

**症状は…**  
朝起きたとき、運動を始めたとき、ランニングやジャンプをしたときなどに、アキレス腱が痛む。アキレス腱が腫れる。

**原因は…**  
長時間、ランニングやジャンプを繰り返すと、アキレス腱に大きな負担がかかります。この負担が痛みや腫れの原因です。

**運動時の注意、治療について**  
運動の前には、ふくらはぎやアキレス腱のストレッチを念入りに行ないましょう。  
症状が出たら、スポーツをしばらく休み、脚全体のマッサージとアキレス腱のストレッチを行ないましょう。症状があれば、医療機関を受診しましょう。

☆こんなスポーツでなりやすい！  
陸上競技、バレーボール など

## ジャンパーひざ



矢印の部分が痛みます

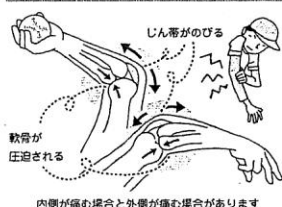
**症状は…**  
ジャンプの動作中や動作後などに、ひざの上または下の部分が痛い。症状が進むと日常的に痛むようになる。

**原因は…**  
ジャンプすると、跳び上がる瞬間と着地の瞬間の2度にわたって、ひざに強い衝撃が加わります。これを繰り返すと、ひざを動かす腱に傷ができることが原因です。

**運動時の注意、治療について**  
運動の前には、太ももの前側の筋肉を中心にストレッチを行ないましょう。  
症状が出たら、ジャンプやダッシュなど、ひざに負担がかかる動作をしばらく控えましょう。症状があれば、医療機関を受診しましょう。

☆こんなスポーツでなりやすい！  
バスケットボール、バレーボール など

## 野球ひじ



じん帯がのびる  
軟骨が圧迫される  
内側が痛む場合と外側が痛む場合があります

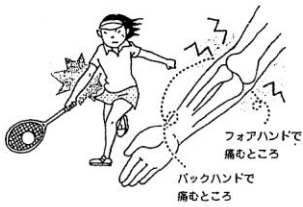
**症状は…**  
ひじが痛む、曲がりにくい、完全に伸びない。症状が進むと、ひじに激痛を感じることも。

**原因は…**  
野球の投球動作をするときに、二の腕の骨と、ひじと手首の間の骨がぶつかります。これによって軟骨の一部が崩れたり、はがれたりすることが原因です。

**運動時の注意、治療について**  
ボールをたくさん投げすぎたり、変化球を投げたりすることは、ひじに負担がかかるので止めましょう。  
症状が出たら、すぐに病院を受診しましょう。初期であれば、安静にしているだけで治りますが、症状が進むと、手術が必要になることもあります。

☆こんなスポーツでなりやすい！  
野球 など

## テニスひじ



フォアハンドで痛むところ  
バックハンドで痛むところ

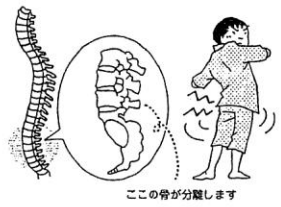
**症状は…**  
ラケットでボールを打つときに、ひじに痛みを感じる。ひじの内側が痛む場合と、外側が痛む場合がある。

**原因は…**  
ラケットでボールを打つと、ひじに大きな負担がかかります。この動作の繰り返しで、腕の筋肉とひじの骨を結びつけているスジの根もとに、炎症が起こることが原因です。

**運動時の注意、治療について**  
自分に合ったラケットを使用し、正しいフォームを身につけましょう。また、「サーブだけ」など、同じ動作ばかりの練習は避けましょう。  
症状が出たら、まずは安静に。症状があれば、医療機関を受診しましょう。

☆こんなスポーツでなりやすい！  
テニス、バドミントン など

## 腰椎分離症



この骨が分離します

**症状は…**  
きつかけがあるわけではない漠然とした腰痛。痛みはさほど強くないが、上体を反らしたり、ひねったりすると痛む。

**原因は…**  
腰の骨はねじる動きに弱いため、無理にからだをねじると、疲労骨折が起こります。これが進行し、骨が分離した状態になることが原因です。

**運動時の注意、治療について**  
運動の前には、背中中の筋肉と太ももの裏側の筋肉を中心に、十分なストレッチを行ないましょう。  
いつの間にか進行し、症状が進んでから分かることが多いようです。早い段階で医療機関を受診すれば、重症化を防ぐことができます。

☆こんなスポーツでなりやすい！  
野球、体操、柔道、レスリング など

## シンスプリント



主にすねの前側が痛みます

**症状は…**  
すねの下から3分の1あたりが痛む。初期は運動をしているときのみ痛むが、症状が進むと普段でも痛む。

**原因は…**  
ジャンプやランニングなどを繰り返すと、すねの骨の膜（骨膜）がすねの周辺の筋肉に引っばられます。この骨膜が炎症を起こすことが主な原因です。

**運動時の注意、治療について**  
運動の前には、ふくらはぎや足の裏、アキレス腱のストレッチをしましょう。硬い道路でのランニングは避けましょう。  
症状が出たら、しばらくは安静にすることが大切です。痛む部分をアイシングするのも効果的です。症状があれば、医療機関を受診しましょう。

☆こんなスポーツでなりやすい！  
陸上競技 など

## ！ 屋内でも熱中症は起こります



### こんなときに注意！！

- ・気温が 25℃以上 (30℃以上は、特に注意！)
- ・湿度 60%以上
- ・風が弱い、風通しが悪い
- ・睡眠不足

### こんな症状に注意！！

- ・めまい、ふらつき
- ・吐き気、おう吐
- ・38℃以上の発熱
- ・意識障害

### 熱中症の応急手当

- ① 涼しい場所に移動。
- ② 頭、首、わきの下、足のつけ根を冷たいぬれタオル等で冷やす。
- ③ 水分補給をする。

