

# ほけんだより 7月号

県立篠山鳳鳴高等学校

保健室

令和元年7月1日発行



ほけんだよりを有効に活用してください

これからが本番！

## 熱中症について詳しく知ろう！

熱中症対策の1番は、知識を持って普段の生活から予防を行うことです。

### 症状

- ・手足のしびれ、めまい、立ちくらみ、こむら返り  
気分が悪い、ポーっとするなど
- ・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、意識が何となくおかしいなど
- ・意識がない、けいれん、体が熱い



### 熱中症になりやすい人

- ・体調が悪い、睡眠不足、暑さに慣れていないなど



### 熱中症になりやすい気候

- ・気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い

※急に気温が高くなった日は要注意



### 熱中症予防

- ・運動する前に水分補給をする
  - ・こまめな水分補給
  - ・毎日の体調チェック
- ①睡眠はしっかりととったか
  - ②朝食はきちんと食べたか
  - ③下痢や発熱など体調不良はないか



## スポーツ障害 に気をつけて



「スポーツ障害」とは、同じ動きを繰り返したり、特定の個所だけを  
使いすぎて起こるケガのことです。成長期は、骨や筋肉の発達が未熟  
なので、負担がかかって  
起こりやすいのです。

スポーツをしていてよく起こるケガ

オスグッド病、肉離れ、テニス肘、野球肩、  
腰椎分離症、有痛性外脛骨、前十字靭帯の損傷、  
腱鞘炎、突き指、シンスプリント、内反捻挫など

## 思い当たるところはないかチェックしよう

- 肩や腕の関節に痛みがある
- 腕をまっすぐ伸ばせない
- 脚の付け根や脚の関節が動かしづらい
- 腕や脚にしびれがある
- 肩や腕の関節が動かしづらい
- 脚の付け根や脚の関節に痛みがある
- 腰を曲げたり伸ばしたりすると痛みがある



### 1つでもチェックがいたら病院へ

- ☆放っておくと、治療に時間がかかったり、  
スポーツ復帰ができなくなったりします。
- ☆スポーツ障害を防ぐために、スポーツの前  
と後のストレッチを十分に！



### スポーツで貧血に！？

激しい運動などで踵・足裏への強い衝撃で赤血  
球が破壊されるスポーツ貧血（運動性貧血）を  
知っていますか？部活をがんばり  
たい人ほど無理な減量は禁物。  
めまいなど貧血症状がある人は、  
病院へ受診しよう。



## 保健室から

今年の鳳鳴祭はどうでしたか？うれしい、楽しい、悔しい…一人ひとり感じた思い

は違いますが、自分が体験して得た思いは、自身を成長させてくれるかけがえのないものです。さて、テストが終わるといよいよ夏休みです。3年生は、進路を意識した夏休みになりますね。毎年3年生の様子を見て感じるのが、学校生活と夏休みとの過ごし方が変わるので、2学期の始めに心と体をいつものリズムに戻すのにとても苦労していることです。夏休みは自分のやりたいことを一心不乱に挑戦できる貴重な時間です。それと同じくらい休む時間も大切です。心が置いてけぼりにならないようにリラックスする時間を意識して作ってください。メリハリのある楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

