

ほけんだより 9月

2020.9.7 鮫川中学校
発行責任者：校長 相馬慶二
文責：養護教諭 角田千紘

9月に入り、朝晩涼しくなってきました。秋が近づいていますね。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。暑いときは脱ぐ、寒いときは着るなど、衣服を調節して体調管理に気を付けてください。



知っていますか!? スポーツ障害!

スポーツ障害って?



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たりすることで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ため、負担がかかってしまい、起こりやすいとされています。

どんな症状があるの?

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

セルフチェックしてみよう!

1つでもチェックが付いたら病院へ!

放っておくと、治療に時間がかかったり、
スポーツに復帰できなくなったりします。



スポーツ障害にならないために、
スポーツ前後のストレッチを十分に行いましょう!

AED



をさがせ!

数年前、駅伝大会の最中に心肺停止で倒れた選手の元へ AED を手につけたのは、なんと同じ駅伝大会に出場する中学3年生の男子生徒でした。心肺停止になったとき、すぐに AED を使うことができれば、生存率はぐっと上がります。

●鮫川中の AED は にあります。

●学校外では AED マップを活用!

スマホのアプリやネットで、近くの AED がある施設を見ることができます。家の近くならどこにあるかな?いざという時のため調べてみよう。



誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります。