

保健だより



11月号②

守口市立梶小学校

保健室

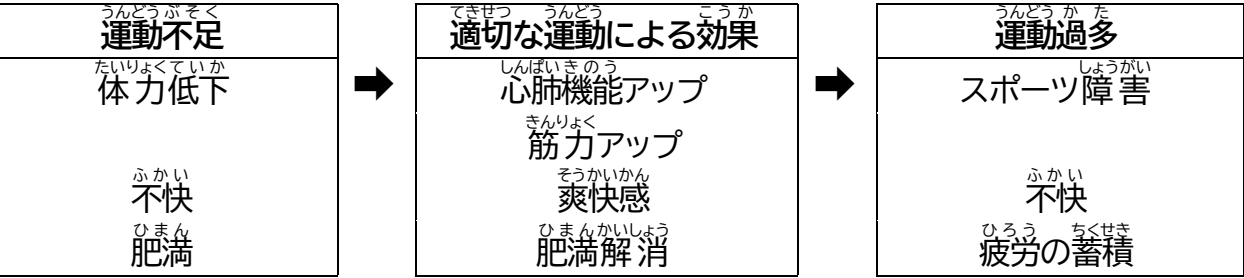
2022年11月25日(金)

保護者向け NO.9

11月の保健目標は「いい姿勢をしよう」「運動と健康について考えよう」となっています。前回のたよりでは、“姿勢”の話をメインに載せたので、今回は“運動と健康”についての話を紹介したいと思います。運動会の練習期間中、転んだりぶついたりしていないのに体の痛みを訴えたり、関節痛・筋肉痛を訴えたりするケースが複数ありました。ご家庭で様子をみていただき、症状が続くようであれば受診してください。(今回のたよりをぜひ参考に！)

また、寒くなると、体が固くなってケガをしやすくなったり、外で体を動かす時間が少なくなったりするかもしれません。たまにはお子さんと一緒にストレッチなどしてみてください。身も心も少し緩むはずです♡

1. 運動の効果



2. 運動不足になると・・・

体力や持久力が落ちます



肥満になりやすくなります



生活習慣病にかかりやすくなります



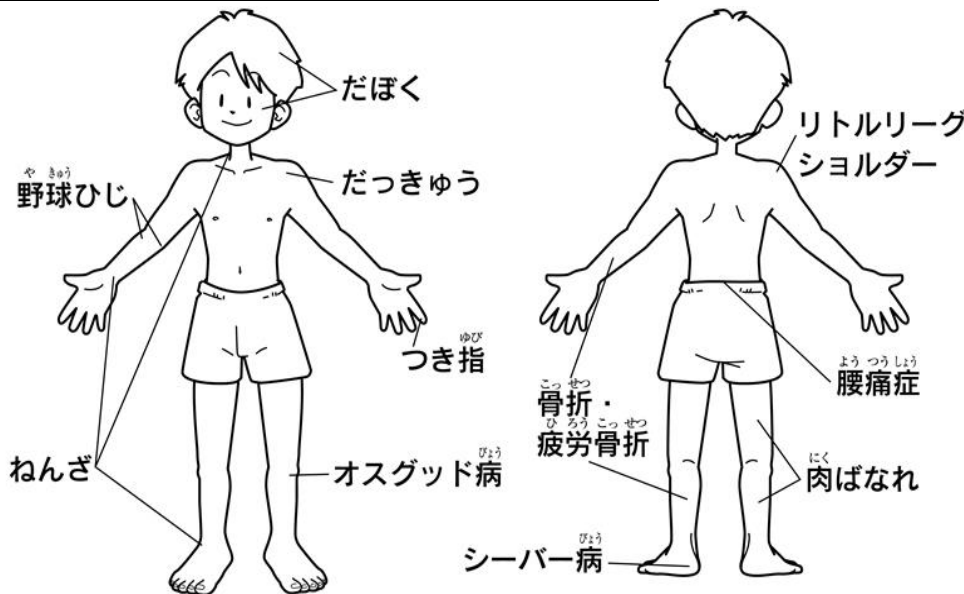
ストレスがたまります



ケガをしやすくなります



3. スポーツ中に痛みやすい、ケガをしやすいところ

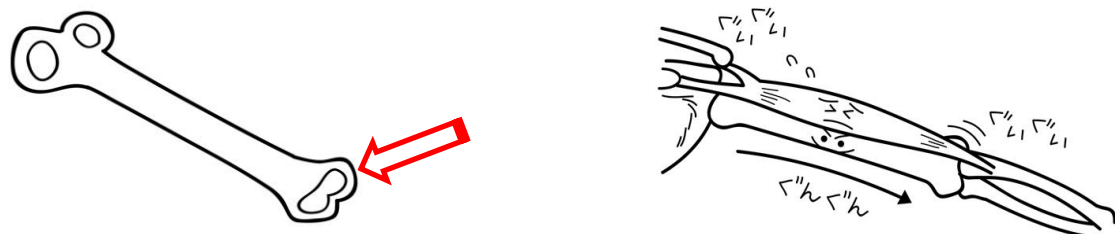


4. 成長期のスポーツ障害と成長痛

- 【1】成長軟骨(骨端線部)

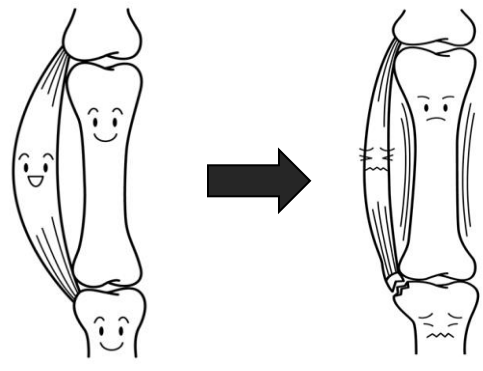
成長期にだけある軟らかい軟骨部で、無理な力がかかると障害を起こす。
- 【2】骨と筋肉の成長速度が違う

骨の成長速度が筋肉より速いため、骨の端(成長軟骨)に負担がかかりやすい。

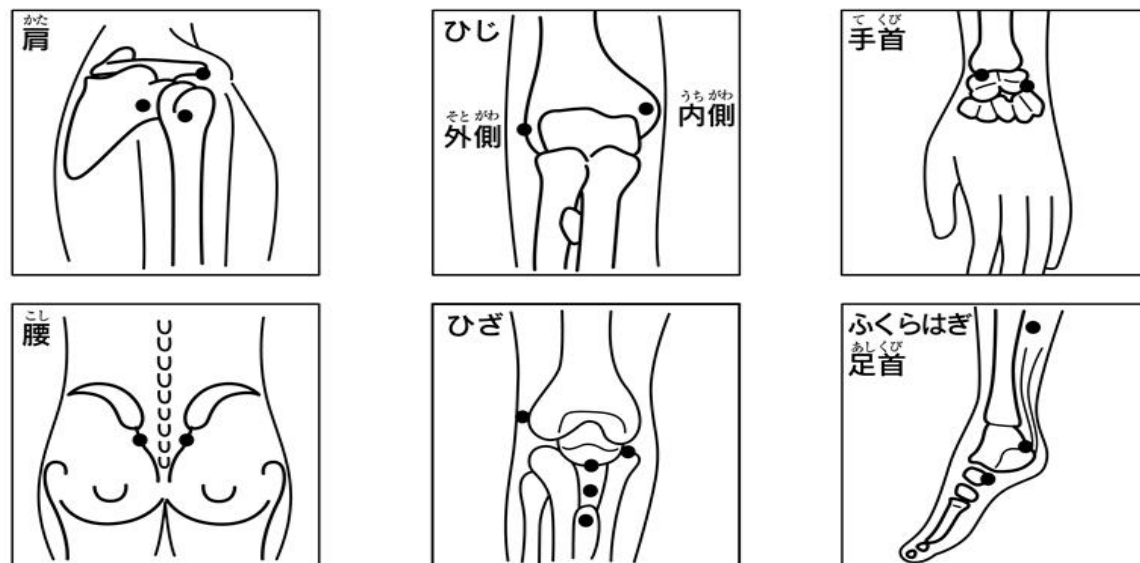


成長痛とは？

成長期には、まず骨がさかんに伸びます。このとき筋肉の成長が追いついていないと骨についている筋肉の部分が引っ張られ、痛むことがあります。これが「成長痛」です。ひどいときは、軟骨の一部がはがれてしまったりします。痛みがひどい時は、無理をせず、整形外科で相談してみてください。



5. スポーツ障害による痛みが出やすいところ

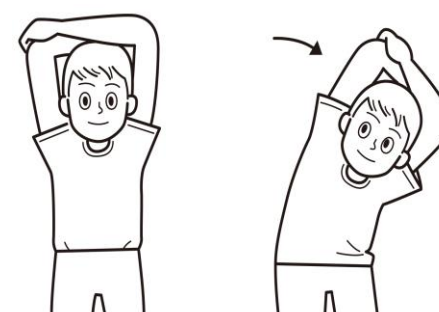


※●は、成長期のスポーツ障害のチェックポイントになる場所です。押してみても、痛みをチェックしてみましょう。痛みが強い、だんだん強くなる場合は無理に運動はせず、受診しましょう。

6. スポーツ障害の予防法～ストレッチ～



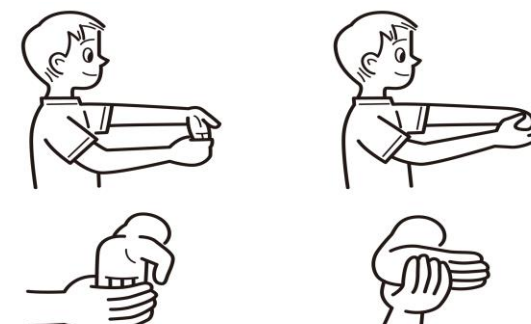
<肩のストレッチ>



①足を肩幅に広げて立ち、伸ばす方の肘を頭の後ろでつかみます。

②そのまま反対側に引っ張り、止まった所で5秒間保持します。反対側の腕も同じように行います。

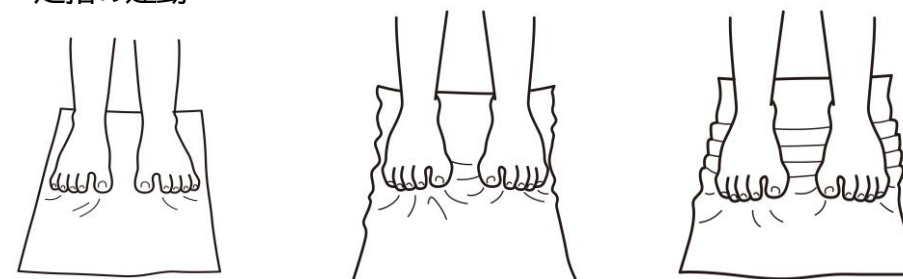
<肘のストレッチ> ※①と②を各3回繰り返す



①手のひらを上にして腕を伸ばし、反対側の手で伸ばした指先を下側へ引いて、肘と指先を5秒間保ちます。

②手のひらを下にして腕を伸ばし、反対の手で甲を抑えて外側にひねり、5秒間保ちます。

<足指の運動>



①タオルを床に敷き、足の指を開いてタオルをつかみます。

②足の指を曲げて、つかんだタオルを手前に引き寄せます。

③タオルの端まで①、②の動作を繰り返します。

足指の筋肉を鍛えることで、体を支えるバランス感覚が高まります。また、足関節ねんざ後のリハビリにも効果的です！

7. 運動する時に欠かせない靴選び！

