

ほけんだよ！ 9月

みなさん、夏休みはどうでしたか？ 2学期は、みなさんが楽しみにしている行事がいっぱいです。思いきり楽しむよう、睡眠をたっぷりとり、しか、食事をし、たくさん体を動かして体調を整えましょう。夏休みのお話をたくさん聞かせてくださいね。

5.9.1. 鶴沼小学校 保健室

発育測定があります～おうちの方へ～

9月4日(月) 1・3・5年

5日(火) わかば・2・4・6年

●体操服で測定します。

●髪の長い人は、横を結んでください。

●9月の測定値を記入した「せいちょうのきろく」をお配りします。測定値の確認、成長曲線の記入押印の上、担任へ提出をお願いします。

タイムスリップ探偵

早く治った謎を解け！

一緒にいてケガをした2人組。

1人はケガが早く治ったらしい。

早く治ったのはどっち？ それはなぜ？

ケース1

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



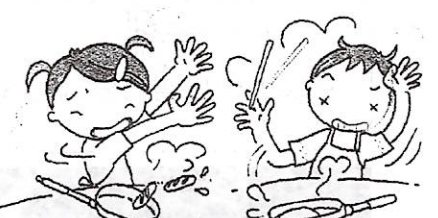
そのままにした。

わかったぞ！ 早く治ったのは Aさんだ！

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



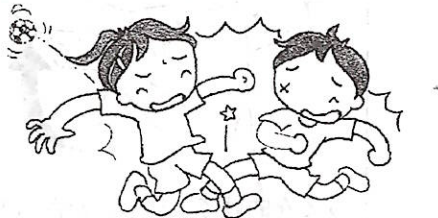
氷で5分以上冷やした。

わかったぞ！ 早く治ったのは Cさんだ！

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

ケース3

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。

わかったぞ！ 早く治ったのは Fくんだ！

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE) を覚えておこう。

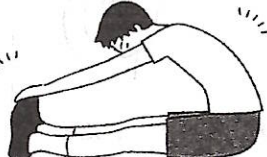
ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを食べる
体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。

しっかりウォーミングアップ
体を温め、動かす準備をしましょう。

無理をしない
体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。

運動後のケアも忘れずに
ストレッチをして筋肉をほぐし、十分な睡眠で体を休めましょう。



悪い姿勢や運動不足が原因で起こるかたこり

指導 東京医科大学 整形外科学分野 准教授 遠藤 健司 先生

姿勢の悪さや運動不足、目の使い過ぎなどが原因で首からかたの筋肉がかたくなると、ふくらんで血管をおしつぶし、血液の流れが悪くなります。すると、つかれのもとになる物質が筋肉の中にとまってしまい、こりや痛みを感じるようになります。これが「かたこり」です。

かたこりがひどくなると、頭痛や首の骨の痛み、はき気、手のしびれなどにつながることもあるため、ふだんから良い姿勢や運動、目を使い過ぎないことなどを心がけ、こりを感じたら早めに解消することが大切です。

● 小学生に多いかたこりの原因 ●

<p>姿勢の悪さ</p>  <p>首やかたの筋肉によけいな力がかかるため、筋肉がつかれてかたくなります。</p>	<p>運動不足</p>  <p>運動をしないと、筋肉が弱くなるだけではなく、血液の流れも悪くなります。</p>	<p>目のつかれ</p>  <p>目がつかれると、よく見ようとして、姿勢がどんどん悪くなります。</p>
--	---	---

かたこりが起こる主な筋肉



<p>表側の筋肉</p> <p>そうぼう筋 首からかた、背中上部までつながる筋肉で、姿勢をまっすぐに保つために大切です。</p>	<p>おくにある筋肉</p> <p>頭板状筋 首の後ろ側、そうぼう筋のおくにある筋肉で、頭を支えたり、動かしたりするときに働きます。</p>
<p>けんこう骨</p>	<p>りょう形筋 けんこう骨と背骨をつないで支えている筋肉で、首を動かすときなどに働きます。</p>

出典：小学保健ニュース

かたがこる仕組み

こりを感じたらやってみよう

ゆっくりと呼吸をしながら、5～10回ぐらい行います。

かたを上げ下げする

 <p>いすにすわり、背筋をのばします。</p>	 <p>息を吸いながら、かたを耳のあたりまで上げます。</p>	 <p>息をはきながら、すんと下げます。</p>
--	---	--

けんこう骨を動かす

 <p>うでを曲げて、ひじをかたの上まで上げます。</p>	 <p>けんこう骨の間を寄せる ひじを後ろに引きながらゆっくりと5秒かけて下ろします。</p>	 <p>うでを体の横まで下ろしたら、力をぬぎます。</p>
--	---	--