

ほけんだより10月

大穴中学校
保健室発行
2024. 10. 4

秋は「スポーツの秋」と呼ばれるくらい、気持ち良く運動するのに適した良い気候です。からだを動かすことは心やからだの健康にとってとても良いことです。しかし、あまり夢中になってがんばりすぎると、成長期のからだに負担がかかってしまうことも…。

～運動をする皆に知っておいてほしい～

10月8日は
骨と関節の日

スポーツ障害について

スポーツ障害ってなに??

→スポーツによってからだの同じ部分に繰り返し力が加わっておきる障害のこと

よくある「骨と関節」のスポーツ障害

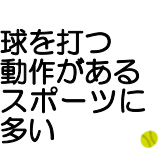
野球肘



投球動作
がある
スポーツ
に多い

肘のじん帯や軟骨、
骨部分に炎症が起きる

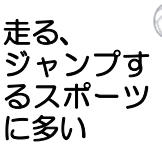
テニス肘



球を打つ
動作がある
スポーツに
多い

肘の骨と筋肉のつな
ぎめに炎症が起きる

オスグッド



走る、
ジャンプす
るスポーツ
に多い

膝の軟骨と骨の境目
に炎症が起きる

ジャンパー膝



走る、
ジャンプす
るスポーツ
に多い

膝の骨と筋肉のつな
ぎめに炎症が起きる



これらは何度も繰り返す力でゆっくり発症します。痛みや違和感があれば
はやめに整形外科でみてもらいましょう。

楽しく運動を続けるために…スポーツ障害を予防しよう!

ケガはある日突然起きますが、スポーツ障害は繰り返し力が加わることで起こるので
予防が可能です!

いろいろなスポーツを楽しもう



色々なスポーツをすると、からだの同じ部分に負担がかかりすぎず、色々な場所が鍛えられます。

ストレッチをていねいにしよう

- ①運動前後のアップ・ダウンを
しっかり行う。
- ②ストレッチはきちんとおぼして
いる場所を意識。



10月の「目」に関するイベントの日を知っていますか?

10月1日は「めがねの日」

10 01 → 0 0

1をめがねの「フレーム」、0が「レンズ」に見立てられ、めがねの形を表しているところからきています。

10月10日は「目の愛護デー」

1010 → 1010

1010を横にすると、目とまゆ毛に見えることからきています。

10月の第2木曜日は「世界視力デー」(今年は10月10日)

世界では285万人に視覚障害があり、39万人が失明しています。

視力障害に対する意識向上と啓発を目的に作られた記念日です。毎年世界中で視力に関するイベントが行われています。

色の見え方いろいろ

友だちと同じ写真などを見ていて、青と緑の間くらいの色を「これは青だ!」「いや緑でしょ!」と見え方に違いがあるのに気づくことがあります。同じ色なのにどうしてでしょう?

目の網膜の錐体細胞という細胞が、ものを見たときに色を感じています。錐体細胞は赤担当、青担当、緑担当の3種類がいます。それぞれの細胞の数などは人によって、ちょっとずつ違っていて、色の見え方にも個人差があるといわれています。



…ということは…今、隣にいる人にも、自分とはちょっとだけ違う色の世界が見えているのかもしれません。

2年生の希望者を対象に、昼休みや放課後を使って色覚の検査を行います。希望する場合は、10月21日(月)配付の「色覚検査希望調査票」に名前を記入して提出してください。

10月15日は何の日?? こたえは「世界手洗いの日」



ユニセフの「世界子ども白書2016」によると、『世界で、5歳の誕生日を迎えずにいのちを終える子どもたちは、世界中で年間約520万人。そしてもし、石けんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分のからだを病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、石けんを使った手洗い。日本では簡単にできますが、世界にはまだまだこれができなくて命を落とす人がいます。

正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

