

保健だより



令和元年9月11日
川口市立上青木中学校
保健室発行

先週からスタートした体育祭練習。3年生を中心に、一生懸命練習に取り組んでいる姿を見て、みなさんの体育祭への思いがひしひしと伝わってきます。

一方、夢中で練習をしているからこそ、病人・けが人で保健室は大忙しです。今回は「保健だより体育祭直前号」として、体育祭練習中に生徒と関わり気付いたこと、毎年の体育祭前の来室状況をお伝えします。

【 練習をするにあたっての準備 偏 】

□ 水筒の中身が朝練習ですでに無くなる。

お子さまの水筒の大きさは1日もちますか。体調不良で運ばれてきた生徒の水筒を見ると「容量500ml」の水筒ばかりです。話を聞くと「朝練習の時点ですでに飲み切ってしまう、それから飲んでいない。」とのこと。水筒は大きいもの、もしくは複数の水筒を持たせてください。

□ 汗が冷えて腹痛を起こす。

外での練習を終え、汗びっしりのまま教室に戻り、冷房にあたる。始めは「涼しい～」と快適に思えても、だんだんと身体は冷え、汗で濡れた体操着が腹痛を起こす原因となっています。毎日、着替え用の体育着を用意することをおすすめします。

□ 帽子を忘れて直射日光を何時間も浴びてしまう。

ほぼ全員が帽子を着用して練習に取り組んでいますが、ごくたまに帽子を被っていない生徒がいます。強い日差しから身体を守る為に帽子は必須です。

【 体育祭前に多いけが 偏 】

□ 二人三脚・ムカデ競争の練習による、すり傷。

難しい競技だからこそ、たくさん練習が必要ですね。転んでは立ち上がり、転んでは立ち上がり…。すり傷はとにかく水洗い。土や砂、ウイルスを洗い流してから保健室に来ましょう。

※ 足と足をつなぐ「手ぬぐい」が擦れて皮がむけてしまう生徒も多いです。

ガーゼや包帯でクッションを作り、「手ぬぐい」が当たっても痛くないように

処置してから練習することがおすすめです。

□ 体育祭直前・体育祭当日に起きる、肉離れ。

「スタートダッシュをした瞬間に、太ももの裏に激痛が走りその場から動けない」という光景をよく目にします。毎年決まって体育祭直前や、体育祭当日。また、部活動を引退した3年生に多くみられます。肉離れを起こす原因は様々ですが「筋肉の疲労」「筋肉の柔軟性の低下」などがあげられます。体育祭練習の疲れがピークになって来た頃に肉離れを起こすのでしょうか。運動前の準備運動、運動後のストレッチやアイシングを行い、肉離れ予防を行ってください。

本番まであと少し。大きなけが・病気がなく、当日を迎えられますように。