



長い夏休みが終わりました。充実した夏休みを過ごすことができましたか。みなさんの夏休みのできごとをぜひ、先生にも教えてください。

9月23日は秋分の日です。この日は昼と夜の長さがほぼ同じといわれる日で、この日を境に少しずつ夜の方が長くなっていきます。夏から秋へと移り変わる時期でもあります。まだまだ暑い日が続きます。引き続き水分補給を意識しつつ、規則正しい生活を送り、体の調子を整えましょう。



9月の保健目標

～けがを予防しよう～



あざとたんこぶのちがいてなに？

固いものに体がぶつかると、あざやたんこぶができることがあります。違いを知っていますか。たんこぶは、頭など、下に硬い骨があり、皮膚が薄い部位を強くぶつけた時にできます。ぶつけたところの血管から血漿^{けっしょう}という水分を多く含む体液がしみだすので、皮膚が盛り上がります。一方で、あざは、腕や足など、皮膚がやわらかいところをぶつけた時にできます。皮膚の下で血液が溜まり、透けて見えるため色が付いたようにみえます。平らなのが特徴で、ぶつけた直後は青紫色や赤色になり、数日経つと緑色や黄色になります。

もし、たんこぶやあざができた時は、冷やして様子を見ることで腫れや痛みが早く引きます。首から上のけがは、病院を受診した方が良いことも多いので、経過観察が重要です。



スポーツ障害を 防ごう

スポーツ障害は、同じ動きを何度も繰り返すことで起こります。中学・高校の時期は、骨や筋肉が急激に発達するため、関節や筋肉に負担がかかりやすくなります。もし痛みを感じたら、まずは患部を固定して冷やすとともに、安静にします。痛みが強いときは、病院を受診しましょう。

野球肘

ボールを投げる動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 野球

こんな症状 打球時・打球後に肘が痛む

ジャンパー膝

ジャンプ動作を長時間、頻回に繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール

こんな症状 膝の前面が痛む

シンスプリント

ハードなランニングを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 陸上、サッカー

こんな症状 すねの内側が痛む

野球肩

ボールを投げる、ラケットを振るなど、腕を大きく振る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 野球、テニス、バレーボール

こんな症状 腕を上げようとする時肩が痛む

腰椎分離症

腰を伸ばしたり、ひねったりを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール、水泳

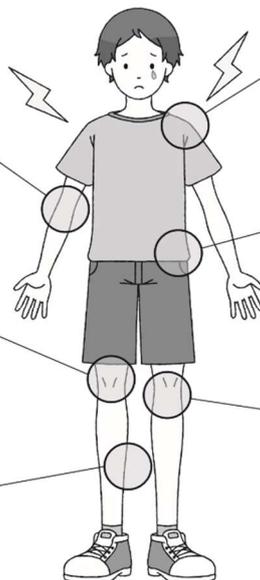
こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

オスグッド・シュラッター病

ボールを蹴る動作を繰り返すことで起こります。

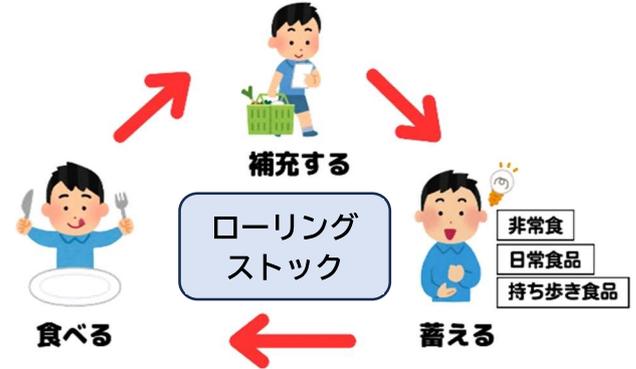
起こりやすいスポーツ サッカー

こんな症状 膝の下部が出っ張り、痛む

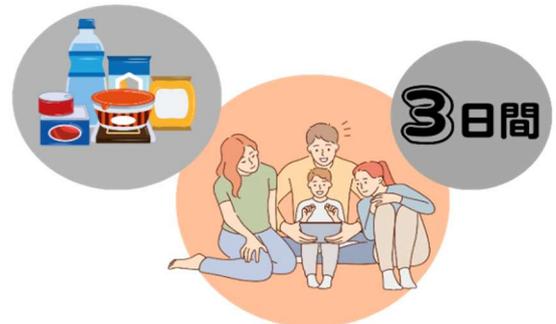


8月30日～9月5日は防災週間

9月1日は防災の日です。この日を含む一週間は防災週間です。災害はいつ起こるか分かりません。万が一に備えて大切なのが食料の備蓄です。気軽に始められる方法として「ローリングストック」があります。これは食料を買い置きし、普段の食事で食べ、補充を繰り返すことで、常に一定量を備えておく方法です。普段の買い物の範囲で備蓄をすることができ、収納スペースも少し増やすだけで始められるのが良いところです。アウトドア用の食品なども活用できます。この方法を日常生活の一部に取り入れることで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができるはずです。



備蓄の目安は家族の人数×最低3日分です。可能であれば一週間分備えると安心です。備蓄食品は大きく分けて「非常食」と「日常食」の2種類があります。主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し災害時にも使えるものをローリングストックとしてバランス良く備えることをおすすめします。



災害が発生し、電話がつながりにくい状況になったときに災害伝言ダイヤル（171）に電話をかけると、伝言を残したり伝言を聞いたりすることができます。防災週間期間と毎月1日、15日は災害伝言ダイヤルの体験をすることができます。伝言を残す時のポイントは「あいたいよ」です。右の図を参考に、家族で一緒に練習してみましょう。

災害用伝言ダイヤル171

- 1 **171** をダイヤルする

- 2 録音は **1** 再生は **2**

- 3 連絡を取りたい電話番号

- 4 **1** を押して **録音** or **再生**

④ 録音方法

30秒以内に「あいたいよ」で録音！

- あ** あなたの名前は？
- い** 今いる場所はどこ？
- た** 誰と一緒にいる？
- い** 痛いところはある？（ケガや体調）
- よ** 予告（次回の連絡・次の予定）

9 を押して終了



9月が始まり、楽しい気持ちの人がいれば、不安や悩みを抱えている人もいます。「つらいな」と感じた時は、一人で我慢せず、友達や先生、スクールカウンセラー、家族などの信頼できる人に話してみてください。またコンから北区子ども相談ポストに相談することもできます。相談の仕方が分からないという人は「どうしたらいいか分からなくて」「話があるので今いいですか」など、短い言葉から始めるのがおすすめです。誰かに話すことで心が落ち着いたり、新しい考え方に気付いたりすることができます。あなたを支える人がいます。一緒に考えていきましょう。



北区子ども相談ポストに相談する方法は左のQRコードから見る您可以通过。



北区子ども相談ポスト

