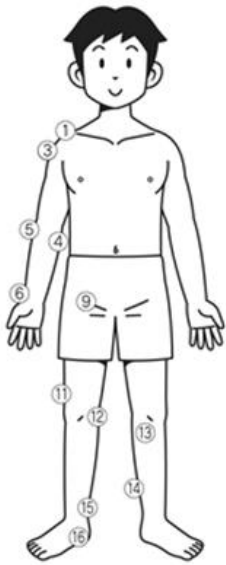


実りの秋 元気に健康に活動しよう!

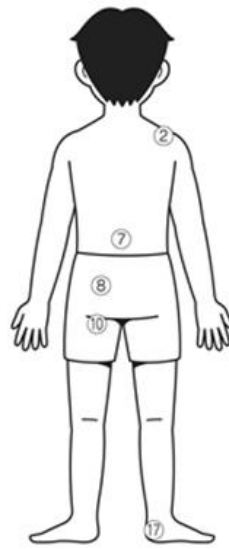
【成長期のスポーツ障害】

ここでいう「障害」とは、強い外力によって急激に起こる怪我（外傷）のことではありません。繰り返しの小さな損傷が積み重なって慢性的に発症する炎症や疲労です。

早期発見のための痛みのチェックとポイント



	右	左
①上腕骨大結節		
②肩関節後方		
③上腕骨骨端線		
④ひじ関節内側		
⑤ひじ関節外側		
⑥手関節周囲		
⑦腰部		
⑧仙腸関節		
⑨そけい部		
⑩臀部		
⑪ひざ外側上方		
⑫膝蓋骨周囲		
⑬脛骨粗面		
⑭脛骨内側		
⑮足関節部		
⑯足部内側		
⑰踵部		



スポーツ障害を予防するためには、自分で痛みや違和感のある部位に気がつくことです。早期発見がポイントになるので、練習後毎日自己チェックをして、痛みが強いときや悪化しているようなときは、指導者に相談して休みをとったり、練習内容を調整したりします。痛みが続くときは、専門医を受診しましょう。

オスグッド

膝の使いすぎで痛みが出てきます。



野球肘

テニス肘

肘の使いすぎで痛みが出ます



踵骨骨端症（シーバー病）

かかとの成長軟骨にアキレス腱の引っ張る力が加わり痛みが出ます



疲労骨折（シンスプリント）

特定の部位に運動による負担がかかって、骨に亀裂が起きて痛みを生じます。

目の健康のために

大切な目を守ろう

□パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けないようにしましょう。目を休憩させてくださいね。

（1時間使ったら、10分間は目を休める）

□時々、遠くの景色を眺めましょう。

□パソコンの作業や読書は、明るい部屋でしましょう

□睡眠時間をしっかりととりましょう。

□字がぼやける、見えにくいという症状は放置せず、眼科を受診するようにしましょう。

10月15日 世界手洗いの日 Global Handwashing Day October 15



【インフルエンザ、コロナなどの感染症について】

9月は、文化祭や宿泊行事等がありましたので、感染拡大が心配されましたが、現在は落ち着いています。秋からまた流行シーズンになりますので、手洗い・マスクの着用など予防対策をお願いします。