

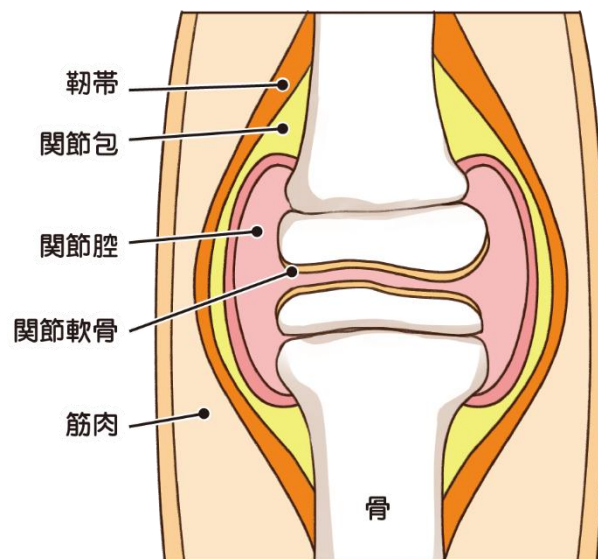
保健だより10月

鹿嶋市立大野中学校
保健室
令和8年10月1日

10月12日は「スポーツの日」です。だんだんと気温が下がってきて、体を動かすにはとても気持ちがいい季節になりました。普段あまり運動をしていない人も、散歩やサイクリングなど、軽い運動をしてみましょう。

運動するときは、けが予防のためにも、運動前のストレッチと運動後のクーリングダウンを忘れずに！

10月9日は「骨と関節の日」



成人の体は、およそ200個のさまざまな大きさの骨で作られています。骨と骨をつなぐ部位を「関節」といいます。関節は、強い帯状の繊維の束でできています。骨と骨が当たる部分にはやわらかな軟骨があり、その周りには丈夫な袋（関節包）で包まれています。



また骨と骨は「靱帯」でつながっていて、それぞれ動く方向が決まっています。

また骨と骨は「靱帯」でつながっていて、それぞれ動く方向が決まっています。

骨の方が筋肉よりも先に成長する！

成長期みなさんに知ってほしいことがあります。じつは、骨と筋肉では成長のスピードが違います。骨が先に成長します。だから、急に体が硬くなったと感じたり、動きがぎこちなくなったりと感じることがあるかもしれません。その状態で、練習量が多い、同じ動作をくり返す運動を続けていると、オスグッド病など、成長期特有のけがにつながる可能性があります。

運動量や同じ動作のくり返しには要注意！



スポーツ障害を予防しよう！

成長期の骨は、関節軟骨や成長軟骨がやわらかいため、衝撃のダメージを受けやすい状態です。成長期の骨には大きな負荷をかけないように注意しましょう。とくに、身長が伸びているときは、筋肉がひっぱられている状態のため、筋肉に負担をかけすぎないように注意が必要です。

スポーツ障害は、こうした疲労が積み重なったことで起こるけがです。「様子をみていたら痛みが強くなった」ということもあるため、気づいたらすぐに対処することが大切です。

スポーツ障害を予防するためのポイント

運動のしすぎに注意！

同じ運動をくり返していると、同じ部位に負荷がかかります。

ストレッチはていねいにしよう！

運動前のウォーミングアップでは、動的ストレッチを、運動後のクーリングダウンでは、伸ばしている場所を意識してゆっくり行うストレッチをするといいですよ。

いろいろなスポーツを楽しもう！



いろいろなスポーツをすることで、一カ所に負担がかかり続けるを防ぐことができます。また、いろいろな部位を鍛えることができます。

ブルーライトに気をつけて！

私たちの生活に欠かせない目ですが、最近、目が疲れている人が増えているようです。

原因の一つがスマホやパソコン、ゲーム機などから出るブルーライト。目から入る光の中でも、短い波長のブルーライトは、とくに目や脳に強い影響があります。

睡眠前に見ると、
光の刺激で脳が
覚醒して眠れなくなる

見続けることで、
目の疲れ、目の痛み
などの症状が出る



寝る前のスマホはやめよう！

読書の秋で心を育てる

みなさん本を読んでいますか？本は、読むことでいろいろな効果が得られます。



- ① 発想力が豊かになる：頭の中の引き出しを増やすことができます。
- ② 脳が活性化する：集中して読むことで脳の活性化につながります。
- ③ 文章力がつく：良い文章を読むことで、文章力が高まります。
- ④ コミュニケーション力が高まる：人を理解したり、思いやりする力が高まります。