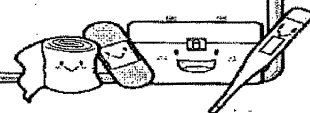


保健だより

魚住東中学校 保健室
令和2年度



10月

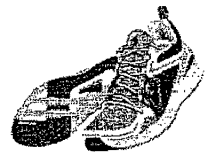
○体育大会終了とともに秋の風が吹き始めました。朝晩の気温が低くなり、体温調節が難しい季節です。長袖の服を着るか半袖のままにするか迷いますね。重ね着をすることで季節の変わり目を快適に過ごしましょう(^^)
◆運動部の方は特に気をつけましょう。汗をかいたままの服装で帰宅すると、気温の低下とともに体温も奪われてしまい体調不良(風邪など)につながります。更衣して帰るのが最も良い方法ですがそれができないのであれば、タオルで汗を拭きとり、長袖の体操服を着て帰りましょう。

★すこし面倒なことが実は大切なこと! 自己管理能力をつけよう!



“足の痛み”

の原因を考える



*運動部は3年生がすでに引退し、新チームで始動していますね。試合に出るチャンスが増えてきました(へ-)☆その分練習がハードになり、ケガをする人が増えています。ウォーミングアップとクーリングダウンは勿論のこと、走り方や、それぞれの足の形状が原因で痛みが生じることもあります。

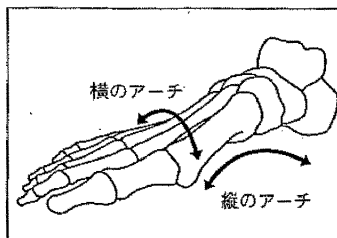
扁平足と外反母趾

指導/吉野整形外科 院長 吉野 匠 先生

通常あるべき足のアーチがつぶれてしまっているのが扁平足です。扁平足は様々な足のトラブルにつながりやすいのですが、足の体操などで改善させることができます。

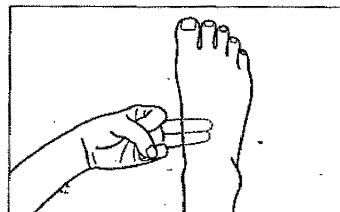
足のアーチ構造と扁平足

人の足には、縦方向のアーチと、横方向のアーチがあります。この足のアーチは土踏まずとも呼ばれ、地面から受ける衝撃を吸収したり、地面を蹴り返す際にばねとしての役割をします。このアーチがないかきつく低い状態が扁平足です。扁平足は、外反母趾をはじめとした様々な足のトラブルにつながりやすくなります。



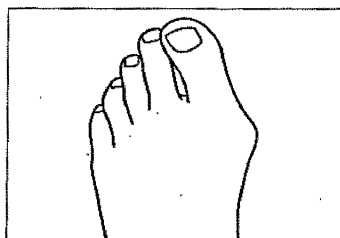
扁平足かどうかのチェック

足のアーチがつぶれているかどうかを調べる方法があります。足を床につけた状態で、手の中指と薬指を足の内側から土踏まずの中に入れます。中指と薬指の両方が第2関節まで入れば足のアーチは正常です。入らなければ、アーチがつぶれた扁平足です。



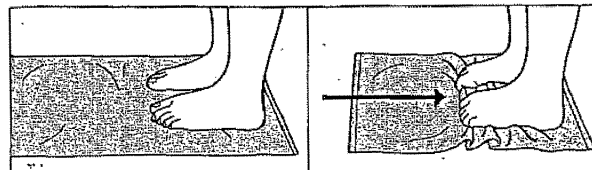
扁平足だとよりやすい外反母趾

外反母趾とは、親指が小指側にくの字に曲がり、痛みなどが生じる状態です。外反母趾の主な原因はアーチのつぶれ、扁平足です。特に横のアーチがつぶれていると、親指の先が靴の中で外側に押されることで外反母趾になります。ハイヒールなど足の先端に力がかかる靴は、特に外反母趾になりやすいので注意が必要です。



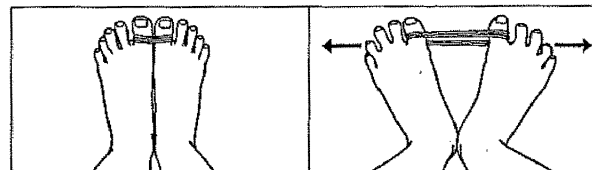
足のアーチ崩れの対策

・タオル寄せ運動 (足の縦方向のアーチ対策)



椅子に座って、床に敷いたタオルを足の指でたぐり寄せます。足の縦方向のアーチを支える足の裏の筋肉を鍛えることができます。

・親指の輪ゴム体操 (足の横方向のアーチ対策)

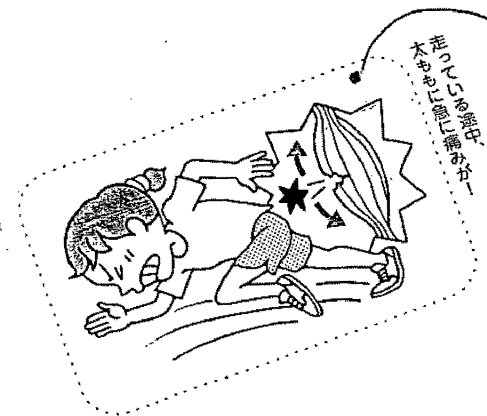


足の親指に太い輪ゴムを引っかけて、それを外側に引っ張る運動です。太めの輪ゴムの代わりに普通の輪ゴム10本でも可。足の横方向のアーチを支える筋肉を鍛えることができます。

外反母趾の予防に親指のストレッチ



①足の甲(親指の付け根と小指の付け根あたり)を手でつかみます。②もう一方の手で親指をつかみます。③足の甲の開きをしっかりと閉じた状態で、親指をそのまま内側に引っ張っていきます。親指がくの字に曲がったまま固まってしまうのを予防します。



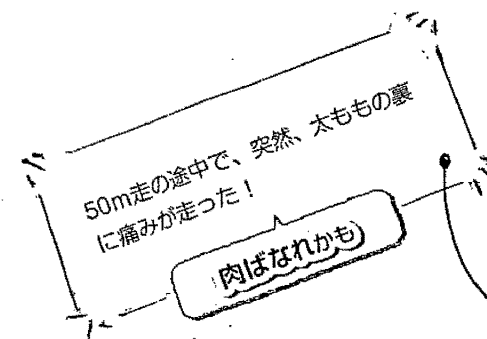
肉ばなれとは、筋肉が部分的に断裂することです(まれに完全な断裂もあります)。

どこの筋肉にも起こりますが、多いのは太ももの前と後ろ、ふくらはぎの筋肉です。急なダッシュやジャンプでの発症が多く、断裂したときには痛みと同時に「プチッ」という音を感じることもあります。

こむら返りと間違えてマッサージをする人がいますが、絶対NG。筋肉の断裂が広がってしまいます。見分け方は、筋肉に力が入り、けいれんを感じるのがこむら返りです。「肉ばなれ?」と思ったらRICE処置をします。

冷やし過ぎはよくないので、冷却は15~20分、1時間おきに。痛みがひくまでです。

肉ばなれの痛みは「伸ばすと痛い」「押すと痛い」「力を入れたら痛い」の3つです。症状が強いときは、必ず受診しましょう。



— 少年写真新聞社 中学保健ニュースより —

~インフルエンザの流行に備えましょう~

・コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザの流行が心配される時期に入りました。現在の所、例年よりインフルエンザ患者数は非常に少ないということですが、コロナウイルス感染症との関係が解明されていないので油断はできません。①バランスのとれた食事 ②睡眠 ③手洗いうがい ④マスク ⑤水分補給 ⑥予防接種などできる限りの予防策をとりましょう。

予防接種は10/1から始まります。コロナウイルス感染症との関係から、接種の優先順位があるかもしれません。かかりつけ医に相談してください。

給食だより10月号 掲載の秋の味覚『さつまいも・さといも・きのこ』など旬の食材を食べて、ビタミンや食物繊維を体に取り入れたいですね。今が一番おいしい時です♥

