



朝晩、少し肌寒く感じるようになりました。日中との気温差に注意が必要ですね。睡眠や食事に気をつけ、体調が良くないと感じる時はゆっくり休みましょう。無理が続くと心配です。不安な時や落ち着かない時は、一人で抱え込まず、家族や先生など大人に話しを聞いてもらいましょう。

痛みは体からのSOS
見逃さないで!

スポーツ傷害のサイン

担当：2-2 保健委員

スポーツで一定の個所を使いすぎたり、誤ったトレーニングを続けると、蓄積したダメージから思わぬ故障につながる場合があります。これをスポーツ障害と言います。



投球時・投球後に肘が痛む

野球肘

主に投球のし過ぎで起こります。曲げ伸ばしができなくなることもあります。
 〈よく見られるスポーツ 例〉
 ●野球（特に投手） ●テニス

腰をそらす・ひねると痛い

腰椎分離症

ジャンプや腰を回す動きを繰り返すと起こります。お尻や太股が痛むことも。
 〈よく見られるスポーツ 例〉
 ●野球 ●バレーボール ●バスケットボール

正しい対応 投球を止めて安静にする。

膝の下が出っ張ってきて痛む

オスグット・シュラッター病

ジャンプやボールなどを蹴る動作のし過ぎで起こります。
 〈よく見られるスポーツ 例〉
 ●陸上 ●バレーボール ●バスケットボール

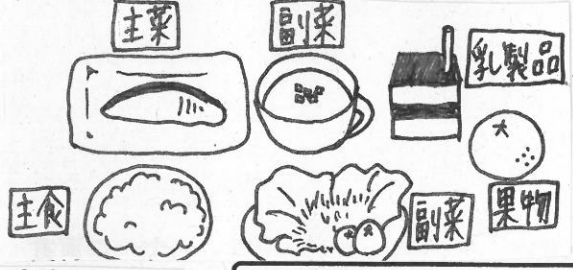
正しい対応 急性期：安静に
慢性期：腹筋・背筋の強化や柔軟

早期発見・早期治療が大切です!



正しい対応 スポーツを控えて安静にする。前ももを伸ばすストレッチ。

スポーツ時の効果的な食事



- ・主食を食べてエネルギーを補給する。
- ・副菜を食べてコンディションアップ。
- ・主菜を食べて筋肉をつける。
- ・牛乳・乳製品をとり骨がかり

朝食のエネルギーやたんぱく質の補給は不可欠です。「栄養フルコース型」のメニューにしましょう。

食育コーナー ~Part 6~

八幡浜市内三校合同「朝食摂取向上講座」

朝食には体温を上げ、集中力を高めるなどの効果があること、バランスの良い食事を摂る大切さを学びました。また、各校での、食生活の現状と課題を報告し、食生活についての見直しを話し合いました。今後は三校で協力しアイデアを出し合いながら「朝食ブック」の作成に向けて活動を続けます。



／ 参加しました!! ／