

千葉市立稲毛高等学校
千葉市立稲毛高等学校附属中学校
保健室

暑い暑い夏休みが終わりました。でも、まだ残暑が厳しく、蒸し暑い日が続きそうです。皆さん体調はいかがですか？夏の疲れや夏バテが残っていませんか？

季節は少しずつ、過ごしやすい秋に向かっていきます。体調と生活リズムを整えて、学校生活にスイッチを切り替えていきましょう。

夏の疲れや夏バテの克服は

自律神経が・・・カギ

人間の体に張り巡らされた「末梢神経」は、「体性神経」と「自律神経」とに分けられます。体性神経は、自分の意志で体を動かすときに使う神経。一方、自律神経は意思とは関係なく体を自動的に動かしてくれている神経です。汗をかくのも、心臓が動くのも、食べたものが消化されるのも、自律神経の働きです。

体がだるい
食欲がない
おなかの調子が悪い
ぼーっとする
やる気が出ない



**夏バテは自律神経の
乱れから起こる！**


自律神経は、使いすぎると疲労してうまく働かなくなってしまう。自律神経を疲れさせるのは

| 暑さ | 温度差 | 体の冷え | ストレス |
|---|---|--|--|
| <p>暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうとがんばります。</p>  | <p>冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。</p>  | <p>冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。</p>  | <p>ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。</p>  |

自律神経をケアするためには

- ◆まだまだ使う冷房の設定温度に注意（冷やしすぎない）
- ◆水分補給は常温の飲み物にする
- ◆冷たいものを食べ過ぎない
- ◆ストレスを溜めこまず上手に気分転換する

豚肉・うなぎ・大豆製品等ビタミンB1の多い食品を食べるのもおススメ!!!



痛みは体からのSOS! スポーツ障害のサイン 見逃さないで!

スポーツ障害って?

➡ スポーツで一定の箇所を使い過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。

成長期は骨と筋肉のバランスがとりにくく、また骨にも弱い箇所があるため、特に起こりやすいのです。早期発見・早期治療で支障なくスポーツを続けられるかもしれません。



投球時・投球後にひじが痛む

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

- 野球 (特に投手)
- テニス など

正しい
対応

投球を止めて安静にする

悪化すると… 急に動かせなくなることも。場合によっては手術が必要になるかもしれません。



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

- 野球 ●バレーボール ●バスケットボール
- サッカー など

正しい
対応

急性期には、安静。慢性期には、腹筋や背筋の強化や柔軟 (腰痛予防)

悪化すると… 骨と骨がずれてしまうすべり症に進行し、手術が必要になる場合があります。



膝の下が出っ張ってきて痛む

オスグッド・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

- 陸上 ●サッカー ●バレーボール
- バスケットボール ●バドミントン など

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

悪化すると… 断裂骨折が起こり歩けなくなったり、スポーツを長い間できなくなることがあります。



すねの内側が痛い

シンスプリント



すねの内側に鈍い痛みが出ます。

⚠️ 強い痛みは、疲労骨折の可能性も。

よく見られるスポーツ

- 陸上 ●サッカー ●バスケットボール など

正しい
対応

痛みに応じて運動の種類や強度を調整する

悪化すると… 運動時以外にも痛みが出るようになります。無理して続けると完全骨折の危険があります。



運動時や運動後に膝が痛い

ジャンパー膝



ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツで、よく発症します。

よく見られるスポーツ

- バレーボール ●バスケットボール
- サッカー など

正しい
対応

強い痛みがあるときは患部を休める。前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 日常生活で常に痛むようになり、ひどいと腱が切れてしまうことがあります。



「休んだらレギュラーを降ろされる」「サボっていると怒られる」…
そんな環境にしないように、みんなで安全にスポーツを楽しめる雰囲気を作れるといいですね。