

5月のほけんだより

令和4年5月23日(月)

半田東高校保健室

健康診断の結果はどうでしたか？健康診断は病気がないか調べるのはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。健康な体をつくり、そしてまもっていけるように、健康診断の結果を生かしていきましょう。また、今年度から高校生に多いけがやスポーツ障害についてのコラムも作成します。今月は“シンスプリント”についてです。

「受診のおすすめ」をもらった

こんなふうに思っていないですか？

痛いのは嫌だ

重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。

身体測定

健康な体をまもるアドバイス！

★肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう

★朝ごはんをしっかり食べよう

★よくかんでゆっくり食べよう

★毎日適度な運動をしよう

太りすぎ・やせすぎになっていませんか？

健康な体をまもるアドバイス！

★肉や卵など、たんぱく質をとろう

★無理なダイエットはしないようにしよう

視力検査

健康な目をまもるアドバイス！

★読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう

★ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう

★暗いところで本やスマホを見ないようにしよう

見えにくくなっていませんか？

健康な目をまもるアドバイス！

★定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう

★コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう

歯科健診

健康な歯をまもるアドバイス！

★ごはんを食べた後や夜寝る前は歯をみがこう

★歯は1本ずついいないみがこう

★歯と歯ぐきの隙間もみがこう

★歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう

むし歯や歯周病などの病気はありませんでしたか？

聴力検査

健康な耳をまもるアドバイス！

★音楽は長時間聴かないようにしよう

★イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう

聞こえにくくなっていませんか？

ロバート博士の85%



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

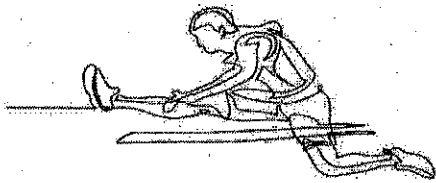
心配なことを紙に書く

心配レベル(1~10)を一緒に書くと効果◎

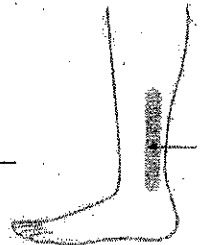
まわりの人の力を借りる

おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

ちょっとした工夫で心配事と上手に付き合っていきましょう



頑張りたいあなたへ シンスプリントについて① 2022/05



こんな悩みありませんか？

- スネ（下1/3）の内側が痛い
- スネの内側を押すと激痛が走る
- 走って地面を蹴ったときに強い痛みを感じる
- 正座をすると向う脛（スネ）が痛い
- 寝ているとスネの内側が“うずく”ように痛いときがある

まずは・・・顧問の先生、保護者の方、医師に相談をしてください

痛みに負けず、痛みを隠して、意地で続けることも、選手として大切なことかもしれませんが

けれど、それでベストパフォーマンスは発揮されますか？

怪我をしない選手が強い！身体を作るところにも目を向けてください



シンスプリントとは？

脛骨（けいこつ）の周りがある骨膜が炎症を起こすスポーツ障害です。
脛骨過労性骨膜炎とも呼ばれます。

運動時や運動後にすね内側の中央から下方1/3にかけて、ズキズキとした痛みが生じます。「使いすぎ症候群（オーバーユース）」のひとつで、走る、飛ぶなどの激しい運動を繰り返し行っていると発症しやすいといわれています。中・長距離ランナーやサッカー、バスケットボール選手に多く見られ、とくにシーズンの初めや新人選手が急激にハードなトレーニングを始めた際に発生しやすくなります。走る距離や負荷を減らすと快方に向かう場合もありますが、練習を再開すると再発を繰り返すケースが多いといわれています。ひどくなると安静時にも痛みが出るようになるので、原因となる要因を取り除くことが大切です。

シンスプリントの主な発生要因としては、次のようなものが挙げられます。

内的要因

オーバートレーニング

負担のかけやすいランニングフォーム

衝撃を受けやすい足の形（扁平足、回内足）

下肢の筋力不足・筋肉の柔軟性低下

外的要因

硬いグラウンドや路面でのトレーニング

かかとがすり減っているシューズやクッションが薄いシューズの使用

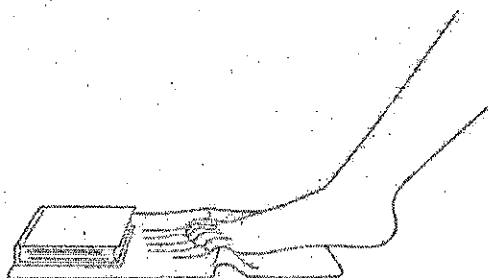
同じ環境で同じ量の練習をしていても、すねが痛くなる人と痛くならない人がいます。

それには、すねに負荷がかかりやすくなる傾向が関わっています。予防策と合わせてご紹介します。



<扁平足の人>

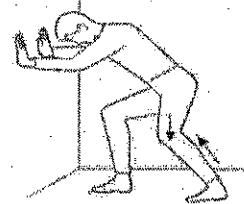
足裏のアーチを改善させる方法として、素足での青竹踏みやテニスボールを使った足裏マッサージなどが有効。足指でのじゃんけん、足指を使ってタオルをたぐりよせる「タオルギャザー」といった足指トレーニングを行うことも扁平足解消に役立ちます。



タオルギャザー（足底の筋肉の強化）

<すねとふくらはぎの筋肉が硬い人>

ランニング時にふくらはぎ部分の筋肉が硬くなっていると、骨に牽引ストレスがかかって痛みの原因になります。すねの痛みを自覚している人は、日頃からすねとふくらはぎのストレッチを入念に行いましょう。ひらめ筋（ふくらはぎ）のストレッチ・・・壁に手をつき、膝を曲げてふくらはぎの筋肉を伸ばします。



ヒラメ筋のストレッチ（膝を曲げる）