

7月のほけんだより

令和4年7月4日(月)
半田東高等学校 保健室

7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来となっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうだめだ。」と思うより、「よく頑張った。えらいぞ自分!」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうです。暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう!

マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。
「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



その状態で運動すると...

熱中症のキケンあり

1 キケン! 過度な運動

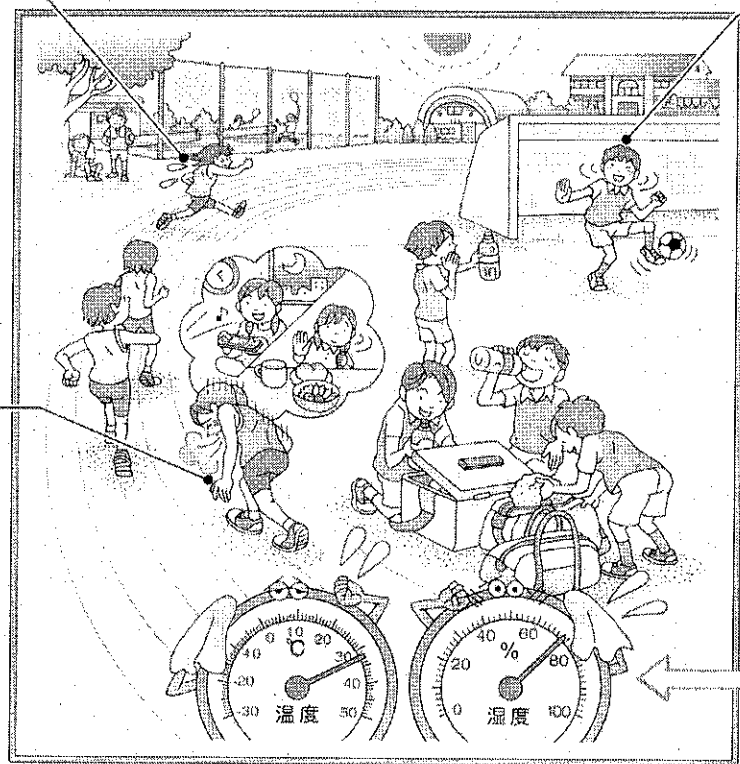
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をする時、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は“湿度”にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。
気温が少し低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

いっき飲みで水分補給した気になってない?

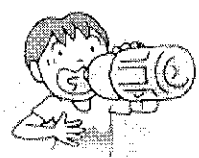
夏は特に水分補給が大切...誰でも知っていることですよね。
でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか?
体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

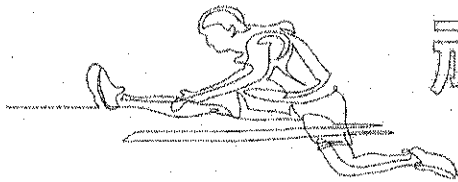
それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



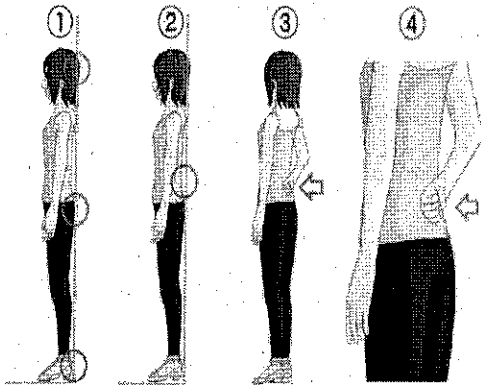


頑張りたいあなたへ



姿勢からくる痛みについて① 2022/07

身体はあなたの大事な武器です！ 有効に使えていますか？ まさか、武器が弱点になっていませんか？



まずは・・・自分で決めつけず

顧問の先生、保護者の方、医師に相談をしてください

痛みを負わず、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

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



反り腰とは？

腰椎は元々少し反っているのが普通ですが、その反りが過剰となった状態を反り腰と呼びます

反り腰の原因

- <1> 腹筋が弱いまたは使えていない
- <2> 背筋が常に頑張っている
- <3> 太ももや股関節の前側が硬い、短くなっている (大腿直筋・腸腰筋など)

- ① 壁に「かかと」「お尻」「頭」の3点がつくように立ちます。
- ② 壁と腰との間に隙間ができます。
- ③ できた隙間に手を挟んでみましょう。
- ④-1 隙間に手が入らない・・・ (猫背の可能性が高い)
- ④-2 手のひらが入る・・・ (正常)
- ④-3 げんこつが入る・・・ (反り腰の可能性が高い)

反り腰がスポーツに及ぼす影響 = 腰痛・足の負担を引き起こす可能性

腰骨の関節 (腰椎椎間関節) は反った状態で強い負荷がかかることが分かっています。

反り腰の人は運動時に腰を反りやすい傾向にあるので、この関節を傷めるリスクが高いことが予想されます。

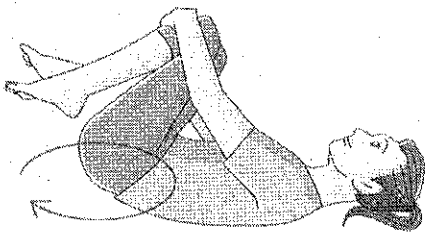
また、反り腰では背骨の衝撃吸収能力が上手く発揮されず脚の負担が増えることが言われていて、

結果として脚のケガのリスクが高くなります。脚の負担が増えることで疲労を起こしやすくなり、

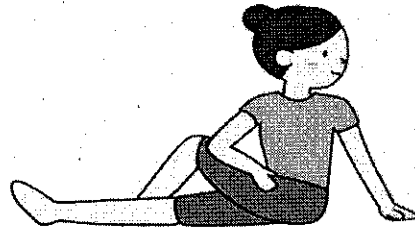
力が発揮できないことからパフォーマンス低下を引き起こす可能性もあるでしょう。

姿勢を正し、腰痛・脚の負担を減らす！スポーツをする上で万全な身体を手に入れましょう

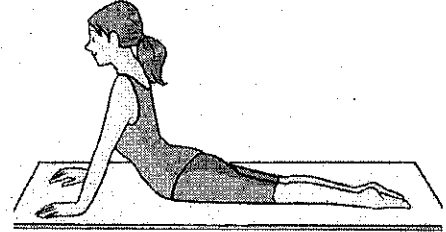
腰痛でやってはいけないストレッチ



<腰を伸ばすストレッチ>



<腰をひねるストレッチ>



<腰を反るストレッチ>

質問：やってはいけない3つの腰痛ストレッチの共通点はなんですか？

<答え> 全て腰に対するストレッチだということ

<説明> この腰に対するストレッチ自体腰痛持ちの人には絶対やってはいけないストレッチ

そもそも腰 (腰椎) 自体にはほとんど動きがない関節

腰椎の可動域・・・前屈30～45度・後屈10度・側屈10度・回旋5度

本来動きのない関節を無理矢理動かそうとするとから、腰痛が悪化する原因になります

保健室前アレンジャーには、反り腰・腰痛改善ストレッチ・筋トレを準備中 ご自由にお取りください