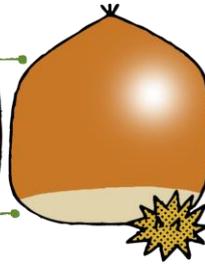




# 11月 ぽんたよい



2021.11.26(金)  
敷島南小学校  
保健室

季節が秋から冬になり、寒さがほんかくてきになってきましたね。

敷島南小では、のどがいたかったりせきが出たり、かぜをひいている人がふえています。

空気がかんそうして、寒さにより、体調をくずす人が多くなってくる季節です。

新型コロナウイルスも少しずつ、感染者が減ってきていますがまだまだ油断はできません。

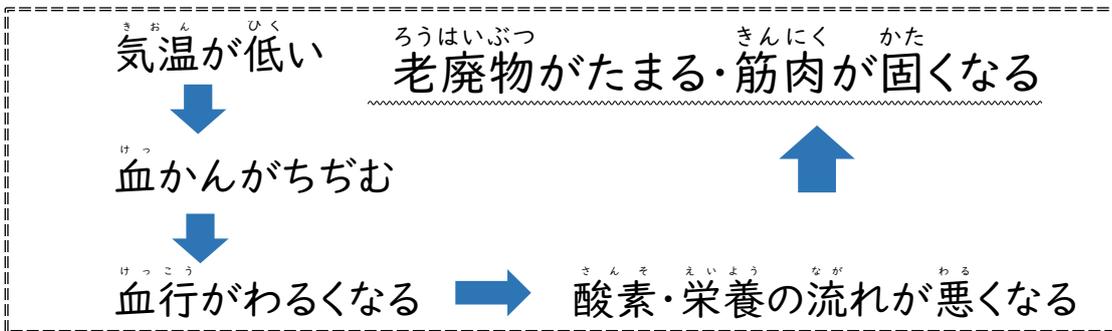
ハンカチは持ってきていますか？ 手洗いでは、石けんを使っていますか？

一人ひとりができる感染対策をもう一度見直して、寒い冬を元気にすごしましょう！

けがに  
つながる

## 寒いと固まる！ そのわけは…？

冬は、寒くて外に出たくなくなったり、動かなかったりすることが増えますよね。それだけでなく、特に冬は、体のいたみが起こりやすい時期です。



こうしたことから、肩がこったり、体に負担がかかってけがをしていたところが痛んだりします。また、急な運動でけがをしやすくなります。

冷えて固まった体をしっかりとほぐしてから、運動するようにしましょう。

じゅんび運動や、ストレッチを念入りに行いましょう！

外でたくさんあそんで、  
免疫力もアップ！！



# こ びょうき かい ふくつう 子どもの病気 ~くり返す腹痛~



「おなかが痛い」と言って保健室にくる人は、おおぜいいます。  
 「おなかが痛い(腹痛)」にもいろいろな種類があり、注意が必要ですが、  
 すぐに病院へ行ったり、生活習慣を見直したりして、予防をすることができます。

## 急性腹痛

\*急に腹痛をうったえ、発熱や嘔吐がある場合 → 自然に治ることが多い。急性虫垂炎も考えられる。  
 \*腹痛をくり返す場合 → 炎症性腸疾患、胆石症、膵炎、ヘリコバクターピロリ感染症など。

## 慢性腹痛

\*食後のもたれ、心窩部痛、膨満感、嘔気など → 「過敏性腸症候群」…大腸の動きや感覚が過敏になり、下痢や便秘などの便意異常をともなった腹痛をくり返す。

## 治し方

食事や、生活習慣を見直しましょう。  
 刺激の強い炭酸飲料や冷たい飲み物をさげ、インスタント食品やファストフードはひかえめにしましょう。  
 食物繊維を多くふくむ食事を3食きちんと取りながら、睡眠と休養も大切にしましょう。  
 症状が強い場合には、病院で薬をもらうことも効果的です。



胃腸の動きは、不安やストレスと関係すると言われています。  
 心と体が関係する病気が多いので、おなかが痛いときは無理をせず、周りの大人に伝えるようにしましょう。



## スポーツ障害に気をつけて

スポーツ障害には、外側からの大きな力による「外傷」と小さな外力が筋肉や骨、腱などに何度も加わることで起きる「使いすぎ症候群」の2種類があるとされています。



特に『野球肘』は 11.12歳、『野球肩』は 15.16歳がピークです。  
 練習日数と時間については、小学生では週3日以内、1日2時間を超えないこととされています。  
 (日本臨床スポーツ医学会学術委員会資料より)

## これらを防ぐために…

- ① 準備運動やクールダウンは念入りに
- ② 適正な運動レベルを守る
- ③ ストレッチやマッサージを入念に
- ④ 自分の体の状態を知っておく

心配なことがあれば専門医を受診しましょう。  
 また、医師の許可がでるまでゆっくりと休養を取ることが大切です。

