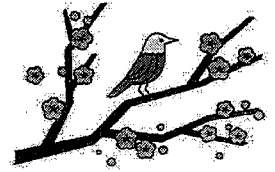


らぼーる

令和5年2月24日発行
滋賀県立瀬田工業高等学校
(全日制) 保健室

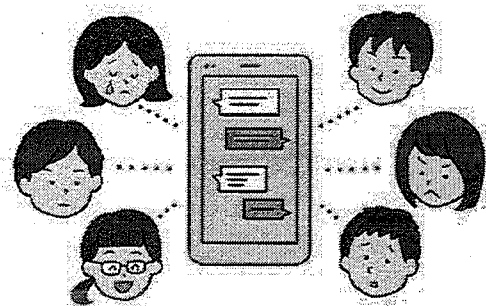
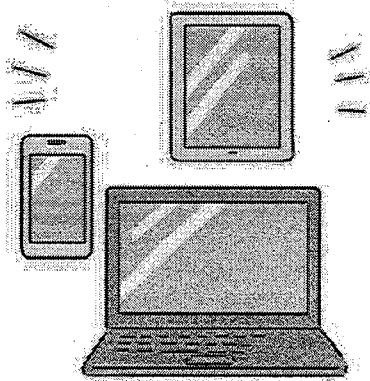


寒い日が続いています。歴の上では「節分」から「立春」で春を迎えるところですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必要です。さらに、気温が低い状態はかぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう集中的に取り組みましょう！

立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

近年、メールやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス：LINEやTwitterなど、ネット上でのコミュニケーションツール）の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話も本当によく耳にします。



自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的のひとつです。難しいですが、面と向かっていればある程度、表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読みとれない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやる必要があると言えるでしょう。

デジタルタトゥーを知っていますか？



デジタルタトゥーとは、一度インターネット上で公開された書き込みや個人情報などが拡散してしまうと、後から消すことが極めて困難であることを、入れ墨（タトゥー）を後から消すことが困難であることに例えた言葉です。

元の書き込みを削除したとしても、その情報はどこまで拡散しているかわかりません。身近で便利な分、軽い気持ちで自分の思いや情報を書き込んでしまいがちですが、使い方を間違えると誰かを傷つけたり、自分の身を危険にさらすことにつながるということを絶対に忘れてはいけません。

疲労骨折が起こりやすい部位・スポーツ

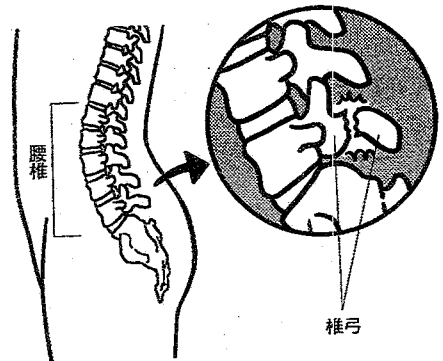
疲労骨折とは、一度の大きな衝撃や力ではなく、同じ場所に小さな力が繰り返し加わることで起こる骨折のことです。スポーツをやっている若い人によく見られ、筋力や柔軟性、外部環境などが関係して起こります。特に成長期の骨は軟骨部分が多く、力に弱い特徴があるため、注意が必要です。力がかかる部分はどこにでも起こる可能性があり、足や腰の疲労骨折がよく見られます。

腰の疲労骨折(腰椎分離症)

腰をひねる動きを伴うスポーツで多く見られます。

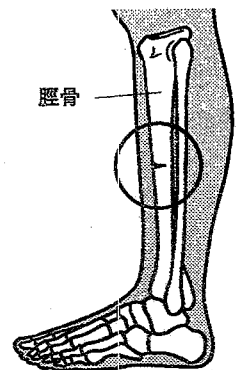
(野球、サッカー、バレーボール、テニス、バスケットボールなど)

ひねる動作を繰り返し行うことで、腰に力がかかり、腰椎後方の椎弓という部分にひびが入って疲労骨折を起こします。腰を背中に反らしたり、左右にひねる動作をしたりすると痛みが起こるのが特徴です。ストレッチで太ももの裏側の筋肉・ハムストリングスの柔軟性を高めると、腰への負担が少なくなり、予防につながります。



すねの疲労骨折(脛骨疲労骨折)

すねにある2本の骨のうち、大きい方の骨が脛骨です。走ったり、ジャンプしたりすることが多い競技で、脛骨に力がかかると疲労骨折が起こります。走る競技では、脛骨の上1/3と下1/3に起こることが多く、疾走型と呼ばれています。一方、バスケットボールやバレーボールなどのジャンプ系の競技では、脛骨の中央部分に疲労骨折が起こることが多く、跳躍型と呼ばれている。疾走型は治りやすいのに対し、跳躍型は痛みが治っても、運動を再開すると、症状が再発しやすいという特徴があります。



足の疲労骨折(第5中足骨疲労骨折)

足の疲労骨折の中で最も多いのが、足の外側(小指側)に起こる第5中足骨疲労骨折(通称、ジョーンズ骨折)です。ジャンプや方向転換、サッカーのキックにおける踏ん張る動作などを行う人に見られます。足の外側に体重をかける癖がある、足指の握る力が弱いなどの身体的特徴のほか、止まりやすいスパイク、硬いグラウンドや人工芝などの環境も発症要因となる。予防のためには、足指の筋肉を強化するタオルギャザー運動(床に置いたタオルを足の指でつかんで引き寄せる運動)や股関節の柔軟性を高めるストレッチなどがおすすめです。

