

夏の入道雲が現れるのは地上付近から2kmあたりですが、秋のすじ雲やうろこ雲は5~13kmの上空に浮かびます。そのため、秋の空が高く感じられるのだそうです。

日によっても、一日の中でも寒暖の差が激しいですが、からだが順応するのにはエネルギーが余分に必要となり、疲れもたまります。体調をくずさないように。



成長痛とスポーツ障害

○成長痛とは

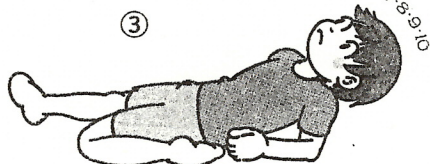
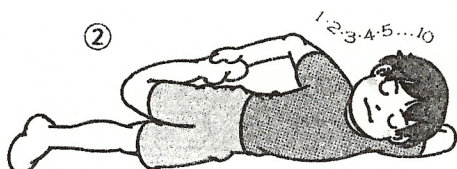
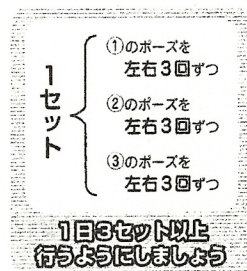
「背が急に伸びたから成長痛になった」「成長痛でひざが痛い」という言葉をよく聞きます。「成長痛」と聞くと、成長に伴う痛みという印象をうけますが、多く発生するのは身長が大きく伸びる時期よりも前の年代（10歳以下）で、骨が急に伸びるから痛くなるわけではありません。関節よりも、ふくらはぎや太ももが痛くなり、夕方から夜に痛みがでるという特徴があります。原因は不明で、検査をしても異常はない場合に「成長痛」といわれることが多いようです。

○オスグッド・シュラッター病

それとは別に、「成長痛」ともよばれるオスグッド病があります。オスグッド病は成長期のスポーツ障害のひとつで、膝下の腫れや痛み、特にダッシュやジャンプをしたときの痛みなどの症状がでます。成長しているから痛いわけではなく、運動の負担が多すぎるためにおこります。痛みがでた時には運動を休むとひどくならずすみずみ。痛みをやわらげたり、予防のためには太もものストレッチをするとよいでしょう。

《前もも（大腿四頭筋）のストレッチ》

運動の前後やお風呂上がりに行いましょう



手を洗いましょう

トイレの後

外から帰ったら

食事の前に

石けんをつかって20秒
以上洗いましょう

清潔なハンカチで ふきましょう

洗ったあとに髪の毛をさわったり
制服でふいたり

手を振って水しぶきをとばしたり
トイレットペーパーでふいたり

絶対しないでください。