

健(すこやか)

中町中学校 保健だより

令和3年 9月6日 保健室

夏休みが終わりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？新しい経験や発見はありましたか？暑い夏が明けると次にやってくるのは、食べ物のおいしい季節、「秋」です。

秋には、体育祭や新人戦など身体を動かすことの多い行事がたくさんあります。休み明けや季節の変わり目はとくに体調が崩れやすいため、注意が必要です。

無理をすることなく全力を出し切れるように、日頃から体調管理をしっかり行いましょう。

また、自分では解決できないけがや悩みは、遠慮なく先生や信頼できる人に相談してくださいね。保健室でみなさんの健康をサポートします。



9月9日は救急の日



みなさんはけがをしたとき、どのように対処していますか？「自分で手当てをしている」「先生に相談している」、どちらもけがの対処では大切なことです。

けがをしたときはできる限り早く、適切な対応が求められます。自分でできる応急手当は、無理のない範囲で行うように心がけましょう。

スポーツ障害について知ろう

みなさんがそれぞれの部活動で汗を流しながら頑張っている姿をよく見かけます。

自分のベストを尽くせるように日々練習に励むことはとても素晴らしいことです。

しかし、頑張りすぎると身体に変化が現れることがあります。「あれ、最近腰や膝が痛むな」「曲げ伸ばしすると肘や肩が痛むな」こういった症状を感じたときは無理をせず休養をとり、次に備えることも大切です。

すねの内側が痛い

シンスプリント

すねの内側に鈍い痛みが出ます。
注意 強い痛みは、疲労骨折の可能性も。

よく見られるスポーツ
●陸上 ●サッカー ●バスケットボール など

正しい対応
痛みに応じて運動の種類や強度を調整する

悪化すると...
運動時以外にも痛みが出るようになります。無理して続けると完全骨折の危険があります。

膝の下が出っ張ってきて痛む

オスグッド・シュラッター病

ジャンプや、ボールなどを蹴る動作のし過ぎで起こります。

よく見られるスポーツ
●陸上 ●サッカー ●バレーボール ●バスケットボール ●バドミントン など

正しい対応
スポーツを控えて安静にする。前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると...
裂離骨折が起こり歩けなくなったり、スポーツを長い間できなくなることがあります。

投球時・投球後にひじが痛む

野球肘

主に投球のし過ぎで起こります。曲げ伸ばしができなくなることもあります。

よく見られるスポーツ
●野球 (特に投手) ●テニス など

正しい対応
投球を止めて安静にする

悪化すると...
急に動かせなくなることも。場合によっては手術が必要になるかもしれません。

腰をそらす・ひねると痛い

腰椎分離症

ジャンプや腰を回す動きを繰り返すと起こります。お尻や太股が痛むことも。

よく見られるスポーツ
●野球 ●バレーボール ●バスケットボール ●サッカー など

正しい対応
急性期には、安静。慢性期には、腹筋や背筋の強化や柔軟 (腰痛予防)

悪化すると...
骨と骨がずれてしまうすべり症に進行し、手術が必要になる場合があります。

運動時や運動後に膝が痛い

ジャンパー膝

ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツで、よく発症します。

よく見られるスポーツ
●バレーボール ●バスケットボール ●サッカー など

正しい対応
強い痛みがあるときは患部を休める。前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると...
日常生活で常に痛むようになり、ひどいと腱が切れてしまうことがあります。

覚えておこう 自分でできる 応急手当



Rest... 安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。

Ice... 冷却

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします (目安は15〜20分)。氷を入れたビニール袋をあて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1〜3日繰り返します。

Compression... 圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。

Elevation... 挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。

応急手当の基本を覚えておこう R I C E

圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかを確認

応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

色覚検査のお知らせ

保健室で色覚検査を行います。色覚検査とは、色を正確に見ることができるかを調べるものです。1年生の希望者に実施しますが、2、3年生でも、受けたい人がいれば、声をかけて下さい。5分程度でできる簡単な検査です。自分の色の見え方を知りたい人は、是非受けてみてください。

保護者の皆様へ

9月に色覚検査を予定しております。お子様が授業を受けるに当たり、また、職業・進路選択に当たり、この検査は大切な機会と考えています。検査に関する詳細を後日、改めて連絡させていただきます。ご確認くださいようお願い申し上げます。

