

ほけんだよい9月

第2号

令和元年9月1日

浜寺中学校保健室

9月の保健目標

- ・けがの防止に努めよう
- ・体力をつけよう

暦の上ではもう秋になっていますが、まだまだ厳しい残暑が続きます。規則正しい生活をして体調を整え、熱中症を予防しましょう。また、新型コロナウイルス感染症の対策のため、マスクの着用や手洗い、うがいも引き続き行ってください。

打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！

体育の授業や、部活動でのけがの来室が少しずつ増えてきています。9月のけがで多いのが筋肉痛やねんざ、打ち身（打撲）です。これらのけがは、上記の「RICE」の処置が有効です。RICEの処置を覚えておくと、けがをした時に非常に役に立ちます。ただし、これはあくまでも「応急処置」です。痛みや腫れがひどい時や、処置をしても良くならない時は必ず病院に受診しましょう。

けがを防止するためには・・・

・体調を整えよう！

→体調不良だと集中できずに、思わぬ事故の原因になることも！

・身支度を整えよう！

→爪の伸び過ぎ、自分の足に合わない靴、靴ひものゆるみはありませんか？

・運動前には準備運動！

→体を軽く動かして、体の筋肉を運動モードに切り替えてあげましょう。

“抑える勇気”をもとう…スポーツ傷害

「野球ひじ」「テニスひじ」などの呼び方でも知られているスポーツ傷害。もちろんこれらの競技に限ったものではなく、長期間（長時間）にわたり身体の同じ部位を使い続けるなどの負担がかかると、どんな種目でも起こる可能性があります。

スポーツや格闘技のテーマのひとつに『挑戦すること』があると思います。より速く、より高く、より強く…相手がいる競技・いない競技はさまざまですが、自分の心身を鍛えて限界に挑み、超えていく姿勢はとても尊いものです。

しかし、成長期にあるみなさんの身体は、使いすぎなどによる過度な負荷に弱いという面もあるのです。これから一生、スポーツはもちろん、毎日の生活で使っていく大事な身体です。休むこともトレーニングの一環ととらえ、自身に合った活動量やペースを考えながら取り組んでほしいと思います。



★☆☆☆保健室からのお知らせとお願い★☆☆☆

眼科検診、耳鼻科検診、歯科検診について、新型コロナウイルス感染症の予防、対策の準備が整ったので、9月から順次検診を行いたいと思います。日程に関しては以下の通りです。

検診内容	検診日程	対象学年
眼科検診	9月3日（木）13：30～	全学年（調査票から抽出）
耳鼻科検診	9月30日（水）13：30～	全学年（調査票から抽出）
歯科検診	11月5日（木）9：00～	全学年

5月に眼科、耳鼻科の健康調査票を記入していただきましたが、2学期に検診を行うにあたり、各学校医と相談し、眼科においては5月の調査票からの抽出で、耳鼻科においては最新のアレルギーや健康状態の把握が必要となるため、新たに耳鼻科の調査票を提出していただく事になりました。

保護者のみなさまにはご負担をおかけしますが、本日このほけんだよりと調査票と一緒に配付される「耳鼻科検診調査票再記入のお願い」をよくお読みいただき、再度耳鼻科調査票の提出をお願いいたします。

検診に関しては教員も学校医も感染症対策を入念に行わせていただきますが、もし不安な事、不明な点がありましたら本校の保健室までご連絡ください。