

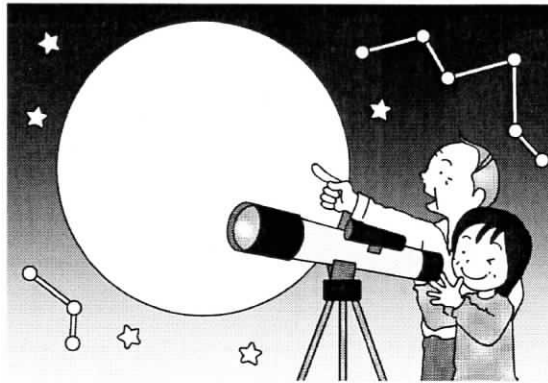
ほけんがよい 9月

中央中・保健室

暦の上では、“秋”のはずですが、日中はまだまだ暑い日が続いています。

夏休みの終わりには、台風等で大荒れのお天気もありましたが、もう少しで、過ごしやすい「スポーツの秋」「読書の秋」もう一つおまけに「食欲の秋」です。

秋は、いろいろな行事がたくさんありますが、どれも今しか体験できないことばかりです。素敵な思い出作りのためには、まず健康であることが一番大切かもしれませんね。



「運動ある!」その前に...

昨夜、しっかり眠りましたか？
 朝食は食べましたか？
 つめは短く切りましたか？
 準備運動をしましたか？

「スポーツの秋」を楽しむためには、まずは【準備】をきちんとすることが大切です。

それでもけがをしてしまった場合に備えて【救急処置】【応急手当】を身につけておきましょう。

救急処置の PRICES

おなじみの RICE に P と S を追加して覚えよう

R Rest (安静)

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に!



I icing (冷却)

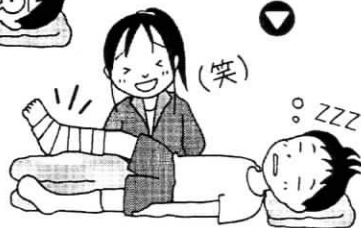
痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします!

C Compression (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを!

S Support (支持)

もしくは Stabilization (固定) 悪化しないようにケガをしたところを支持・固定!



P Protection (保護)

それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ!



E Elevation (挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ!

<h3>野球肩</h3> <p>症状は？ 腕を上げたり、力を入れて振り下ろす動作をしたとき、肩に痛みを感じる。</p> <p>起こりやすい種目 ●野球、バレーボール、テニス、ハンドボール など</p> 	<h3>テニスひじ</h3> <p>(上腕骨外側／内側上顆炎)</p> <p>症状は？ 手首を動かしたとき、ひじの外側(内側)が痛む。その部分を押すと痛い。</p> <p>起こりやすい種目 ●テニス、バドミントン、野球、剣道 など</p> 	<h3>手首の腱鞘炎</h3> <p>症状は？ 手首を動かす腱の周囲に炎症が起こり、手首が腫れたり痛みを感じたりする。</p> <p>起こりやすい種目 ●テニス、バドミントン、卓球 など</p> 
--	---	---

中学生に多いスポーツ障害

<h3>オスグッド・シュラッター病</h3> <p>症状は？ 運動をすると、ひざの少し下が痛む。その部分を押すと痛い。</p> <p>起こりやすい種目 ●サッカー、陸上、バスケットボール など</p> 	<h3>腰椎分離症</h3> <p>症状は？ 運動の後や、長い時間、同じ姿勢を続けた後、腰が痛くなったり、重く感じたりする。</p> <p>起こりやすい種目 ●野球、サッカー、柔道、バレーボール など</p> 	<h3>中足骨の疲労骨折</h3> <p>症状は？ 打撲やねんざなどのケガをしていないのに、足の甲に痛みがある。</p> <p>起こりやすい種目 ●陸上の長距離競技、サッカー、バスケットボール など</p> 
---	---	--

おうちの方へ

- 朝の健康観察について
2学期が始まって一週間がたちました。そろそろ、お子さんの疲れが出て来る頃だと思いますが、お子さんの様子はいかがでしょう？
いつも身近にいるおうちの方だからこそ、細かいお子さんの変化に気づかれることがあるかと思いますが、ぜひ、お忙しいところとは思いますが、朝の健康観察をお願いします。
- 【色覚検査】について
本日「色覚検査の実施にかかる希望の取りまとめ」いう用紙を1年生に配布しました。
色覚検査については、希望生徒に対しての実施となりますが、文面をよくお読みいただき、希望の有無を記入の上、9月6日(水)までにご提出いただきますようお願いいたします。
なお、2・3年生で希望されるご家庭は、担任まで連絡を入れてください。
- 病気の治療について
歯科・眼科・耳鼻科それぞれの治療を済ませようお願いします。併せて「受診の勧め」を学校に提出してください。

