



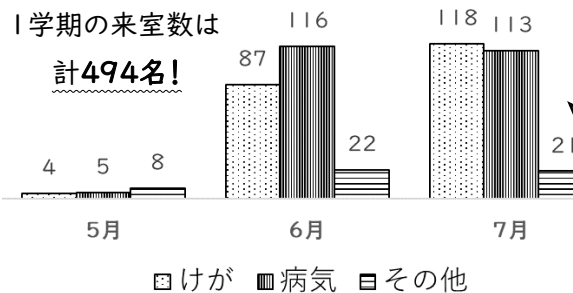
発行日:令和2年9月1日(火) 新宮東中学校 保健室

文責:養護教諭 佐藤くる美

2学期が始まって、2週間が過ぎました。学校生活のリズムは取り戻すことができますか?暑い日も続き、疲れが溜まってきている人もいないのでしょうか?暑い日でもお風呂にゆっくりと浸かってリラックスするなどして、心と体を休ませる時間を作ってみてください。いよいよ行事も始まります。みんなで元気に生活して、充実した学校生活を送っていきましょう。



1学期 保健室来室状況



昨年度よりも増加した症状は・・・
 けが:「筋・腱などの痛み」
 病気:「腹痛」「気持ちが悪い」
 休校による運動不足や久しぶりの学校生活での環境が変わったストレスなどが影響しているのかもしれませんが。疲れやストレスをためないような工夫が必要ですね。

筋・腱などの痛みが続く場合は 使いすぎ症候群かも!



使いすぎ症候群(スポーツ障がい)とは、スポーツによって関節、靭帯、腱、骨などに過度の負担が繰り返しかかることによって、痛みなどの症状が続くようになるけがです。

例)野球肘、オスグッド・シュラッター病など

成長期(男子:高校1~2年生、女子:中学3年生頃まで)は、骨と筋肉の発達がアンバランスで、骨、関節が大人よりも弱いため、強い力が繰り返し働くと、傷ついたり変形したりして痛みが生じやすいのが特徴です。

健康診断の実施予定

遅くなり、申し訳ありません。日程の確認をお願いします。

検査項目	対象者	日程	準備
内科検診	1年,2年1,4組	9月3日(木)	夏体操服上下
	3年,2年3,2組	9月10日(木)	
耳鼻科	1年,3年該当者	10月29日(木)	耳掃除をしておく
眼科検診	1年,3年該当者	11月6日(金)	
歯科検診	全学年	11月19日(木)	

感染予防の対策 ~内科検診の方法について~

- ・口腔内、眼瞼結膜(貧血)の検査は実施せず、マスクをしたままの検診とします
 - ・脊柱の検査は事前のアンケートでチェックが入っている生徒のみ実施します
- *学校医の先生方と相談し、今年度は上記のような対応をさせていただきます。検診方法やその他、気になる症状などある場合は、保健室までお問い合わせください。

使いすぎ症候群を防ぐ 3つのポイント☆

〈クールダウン〉急激に運動を停止せず、徐々に動きを止め、ストレッチやアイシングを行きましょう。

〈準備運動〉動作に勢いをつけるのではなく、ゆっくり筋肉を伸ばすように行うことがコツです。

〈適度な練習〉一定の動作を繰り返すことで関節、筋肉、腱などに継続的に負担が加わります。練習はほどほどに。

痛みが出た場合の対応

打撲? 捻挫? に RICE 処置!

早い手当が、早い回復につながります!

