



保健だより 9月号

令和2年（2020）9月1日

紀伊中学校 保健室

短かった夏休みが終わり、新学期が始まって2週間が過ぎました。

夏の疲れが出やすい季節でもあるので、自分の心や体の状態を見て、休憩したり、ストレス解消したりしながら残暑を乗り切りましょう！

9月9日は救急の日です もしものためにスポーツ中に多いケガについて知っておきましょう。

50m走の途中で、突然、太ももの裏に痛みが走った！！ それって肉離れかもしれません。 肉離れは、筋肉が部分的に（まれに完全に）断裂してしまうことです。 起きやすいのは太ももやふくらはぎなど。急なダッシュやジャンプで発症が多く見られます。こむら返りと間違えてマッサージをする人がいますが、絶対にダメ！！安静・冷却・圧迫・挙上のRICE処置をしましょう。	跳箱をしていて、肩からマットに落ちてしまった。激しい痛みで腕が上がらない！！ それって脱臼かもしれません。 脱臼とは、骨と骨がずれてしまっている状態で、肩やひじの関節でよく起こります。「脱臼したかな」と思ったら、包帯や三角布で固定し、できるだけ早く受診します。自分で元に戻そうとしてはいけません！筋肉や神経を傷つけてしまう恐れがあります。
バレーのアタックで着地のときに友達の足をふんでしまった！歩くと痛い！！ それってねんざかもしれません。 関節に無理な力が加わって起きるのがねんざです。多くは関節と関節をつなぐ靱帯（じんたい）のケガで、伸びてゆるんだり、一部が断裂したりしています。 足首をはじめ、手首やひざなどでも起こります。腫れて痛みがあれば、RICE処置をしましょう。内出血、痛みがひかない、我慢できない強い痛みなどがあるときは骨折を疑います。	サッカーの試合中、ひざにポキッという音が…ひざがガクッと抜けるような感じもする。 それって前十字靱帯損傷かもしれません。 ひざの腫れや痛み、ひざが抜けるような感じがあれば、前十字靱帯損傷の疑いがあります。ケガをしたときにポキッと、ブツツという音を感じている人も多いです。RICE処置をして、すぐに病院へいきましょう。 前十字靱帯損傷は、安静にしていれば腫れや痛みはひきますが、放っておくとクセになったり、半月板を痛めたりすることがあります。必ず病院へ

RICE処置とは…Rest, Icing, Compression, Elevationの頭文字をとった**ねんざ**や骨折などのときに行う処置のことで、**患部を安静**にし、**氷で冷却**し、**包帯やテーピングなどで圧迫**し、**患部を高く保つ**ことで、出血や腫れ、痛みの軽減を目的とします。

9月の健康診断 健康診断は自分の健康状態を知るチャンスです！

- ◇ 3日（木）尿検査、4日（金）尿検査予備日
- ◇ 17日（木）尿検査（再検査）、18日（金）尿検査（再検査）予備日
- ◇ 17日（木）眼科検診13：00～（1，2年生）
- ◇ 24日（木）眼科検診13：00～（2，3年生）

保健委員会の活動

先日、保健委員長からこまめな手洗いなどを呼びかける放送がありました。

また、各学年の保健委員会の人たちにコロナ予防に関するポスターを制作してもらいました。さらに石けんの点検・補充や、換気のための窓開け実施（その点検）など…保健委員会はみなさんの健康を守るため、日々、かげながら活動しています！みなさんも保健委員会の活動にご協力お願いします。

成長曲線を渡します

成長曲線とは、みなさんの身長・体重のデータから、からだの発育状態をグラフで表したもので、一人一人の発育状態が一目でわかります。（例えば「今年はコロナの影響で部活ができない期間が長かったから、体重がすごく増えているなあ」など）
人間の成長過程は本当に人それぞれなので、誰かと比べて〇〇だなどと気にする必要はありません。また、体格の大きい・小さいで「偉い！」「ダメ！」が決まるなんていうことも絶対にありません。しかし、この成長曲線から隠れている病気がわかることもあります。とても大切なものなので、必ず持ち帰り、保護者の方と一緒に見てください。

もし、成長曲線のことわからないこと・知りたいことがあれば、自分の成長曲線を持って保健室まで来てくださいね。

みんなに「ありがとう」

暑い中マスクを付けてくれて ありがとう
しっかり手洗いをしてくれて ありがとう
中止や縮小になってしまった行事のこと、
理解してくれて ありがとう

今、みなさんはきっとたくさんのことを
我慢してくれていますよね。
でも、きっとあと数年経ったら
「あのとき大変だったよね」「みんなががんばったよね」
と話せる日が来るはず。
そのときまで、一緒にがんばりましょうね。

尿検査の提出は1限が始まるまで！！それ以降は受け取れないので注意して！



個別相談会を始めます

- 相談日時 毎週火曜 16：00～
- 予約方法 担任の先生、もしくは相談室・保健室へ直接連絡ください

なんだかモヤモヤしたり、
イライラしたり…
その気持ち、ちょっとだけ先生に話してみてくださいませんか◎

火曜の放課後、相談室・保健室で
待っています