

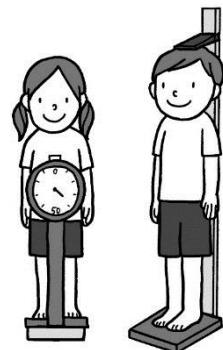
ほけんだより 9がつ

川越市立寺尾中学校 保健室発行
令和2年度9月号 ~お子さんといっしょにお読みください~

朝晩が涼しく感じられるようになり、秋が近づいているのがわかります。激しい暑さがなくなり、熱中症の症状で保健室に来る生徒もぐっと減りました。しかし、季節の変わり目は体調を崩す生徒も多いので、ご家庭での健康観察を継続してお願いします。かぜ症状がみられる場合は、症状がなくなるまで、ご家庭で休養をしてください。



定期健康診断を実施中です



毎年度4~6月に実施している定期健康診断。新型コロナウイルス感染症の影響で、校医検診を中心に1学期実施ができませんでしたが、8月下旬から徐々に実施をしています。

学校医の先生方と相談しながら、感染予防に留意しながら健康診断を実施していきます。実施後、異常の見つかった生徒には「〇〇検診(検査)結果のお知らせ」をお渡ししますので、受け取りましたら、医療機関を受診してください。医師に記入していただいた診断結果は、切り取らずに学校までご提出ください。

| 検診・検査 | 対象学年 | 日程 |
|-----------------------|----------|--------------------------------------|
| 身体計測 | 全学年 | 6月10日(水)~12日(金)実施済み |
| 視力検査 | 全学年 | 6月10日(水)~12日(金)実施済み |
| 聴力検査 | 1年生・3年生 | 8月下旬~ 随時(3年3組終了) |
| 尿検査1次 | 全学年 | 8月25日(火)・26日(水)実施済み |
| 心臓検診(心電図検査) | 1年生 | 9月4日(金)実施済み |
| 尿検査2次 | 対象生徒のみ | 9月15日(火)・16日(水)実施済み |
| 内科・結核・運動器検診 | 全学年 | 9月17日(木)実施済み |
| 心臓検診(心電図検査) 未受診者対応 | 対象の1年生のみ | 9月30日(木)9:15~ 会場:川越市立高階南小学校 引率:教員 |
| 耳鼻咽喉科検診 | 全学年 | 10月2日(金)13:30~ |
| 尿検査最終提出 | 対象生徒のみ | 10月20日(火) |
| 眼科検診 | 全学年 | 10月21日(水)13:30~ |
| 歯科健診 | 全学年 | 10月27日(火)10:00~ |

スポーツ障害って?

スポーツで一定の箇所を使いすぎたり、誤ったトレーニングを続けたりすると、蓄積したダメージから思わぬ故障につながる場合があります。これをスポーツ障害といいます。成長期は骨と筋肉のバランスがとりにくく、また骨にもろい箇所があるため、特に起こりやすいのです。早期発見・早期治療で支障なくスポーツを続けられるかもしれません。

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 (例) ●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... 骨と骨がす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。



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 (例) ●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。



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 (例) ●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。



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 (例) ●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。



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 (例) ●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。



救命処置は 迷わず ためらわず

心停止を疑うのは
まんなどき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう (しゃくりあげるような呼吸)

胸骨圧迫をしよう 胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう 突然の心停止では心室細動と言った、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります!

