

保健だより

9月号 旭中 保健室



長いようで短かった夏休みも終わりました。新学期みなさんの元気な顔が見られてうれしかったです。今年の夏休みはどうでしたか？また話を聞かせてくださいね。

体育大会に向けて

けがを予防するために、みなさんには特に練習の前後にしっかりストレッチをしてほしいです。イチロー選手は球場に何時間も前に入り、ストレッチをするそうです。

言葉で 5W1H 伝えてほしい

What? …何を？

Who? …誰が？

When? …いつ？

Where? …どこで？

Why? …なぜ？

How? …どのように？

保健室で5つのことを伝えてください。

どんなケガ？



スポーツでよく起こるケガ



どう違う？



ケガではないけど、よくあります

<h4>ねんざ</h4> <p>ひねったり、ねじったりして、関節がふつうに動く範囲を超えた力がかかり、関節のまわりのじん帯などが傷ついた状態。</p> <p>起こりやすいのは 足首 手の指(突き指) ひざ</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●痛み ●腫れ ●内出血 ●関節がくらくく感じ。 	<h4>肉離れ</h4> <p>急な激しい動作で、力が入った状態のまま筋肉が引き伸ばされ、筋肉が傷ついた状態。</p> <p>起こりやすいのは 太もも ふくらはぎ</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●動かしたり、体重をかけたりすると痛む。 ●内出血 ●腫れ 	<h4>打撲</h4> <p>転んだり、ぶついたりして、強く打ちつけられた部分で、皮膚の下の組織や筋肉が傷ついた状態。</p> <p>起こりやすいのは 全身</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●腫れ ●内出血 ●熱い感じ ●痛み 	<h4>筋肉痛</h4> <p>力を入れながら筋肉を伸ばす動きをした後に起こりやすい。</p> <p>起こりやすいのは 全身</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●運動をした後、数時間～数日たってから、痛みを感じる。
--	---	--	--

※骨折など重傷の場合もあるので、自己判断せず、整形外科へ。

■ 応急手当ての基本 ■

<h4>R Rest</h4> <p>安静</p> <p>ケガをした部分を動かさない。</p>	<h4>I icing</h4> <p>冷却</p> <p>氷水や氷のうで冷やす。</p>	<h4>C Compression</h4> <p>圧迫</p> <p>包帯などで、適度におさえる。</p>	<h4>E Elevation</h4> <p>挙上</p> <p>心臓より高い位置に上げる。</p>
---	---	--	---

▲ 内出血や炎症を抑え、腫れや痛みをやわらげる効果があります。▲

■ ケガを防ぐために ■

★ストレッチ(一例)

★足裏をきたえる

足の指と足の裏で、タオルをたくり寄せる。

●太もも前面 ●太もも後面 ●ふくらはぎ

※反動をつけたり、痛みを感じるほど伸ばしたりするのは、逆効果です。

■ 筋肉痛から早く回復するコツ ■

★軽いストレッチやジョギング

★軽いマッサージや入浴

血流をよくして、筋肉内に疲労物質がたまるのを防ぎ、回復を早めます。



ケータイスマホ 依存度CHECK!!



<input type="checkbox"/> 食事中も 	<input type="checkbox"/> 深夜も 	<input type="checkbox"/> トイレにも 	<input type="checkbox"/> お風呂にも
<input type="checkbox"/> 忘れると不安 	<input type="checkbox"/> つぶやきまくり 	<input type="checkbox"/> 歩きながらも 	<input type="checkbox"/> リアルな関わり減る

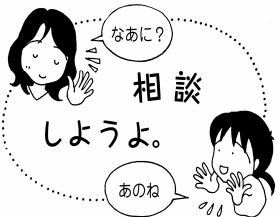
「誰かに話せる…」という癒し

現代はストレスの多い社会と言われ、多くの方が悩みを抱えています。特に思春期を迎えたみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のことなど様々な悩みを抱えていると思います。悩みや心配事が気になって仕方ない、辛いという人はぜひ保健室に来てください。

誰かに話すことによって心がずっと軽くなることも多いものです。よいアドバイスをあげられないこともあると思いますが、自分の中だけに不安な気持ちを溜め込んでしまっただけは、そのことが気になって、勉強も部活も何もかも手につかなくなってしまうこともあ

ると思います。家族や友人、先生の存在を思い出してください。

保健室でいつでも話を聞きますので、話にきてください。



さあ2学期のスタートです...とは言っても、**気分のらない**へ

暑いから シャワーだけ...と言わず 心身の疲れもとれてぐっすりの眠れるよ ぬるめのお風呂に ゆっくり入ろう	朝ギリギリまで 寝ていたいところだが 少し余裕をもって 起きてみよう	暑くて食欲も 落ちこみ気味...? バナナ1本 牛乳1杯でも 何か口に 入れてこよう 朝食を必ず食べよう
--	---	--

来月の保健日よりから、「薬」についての連載が始まります。旭中の薬剤師さんに疑問に思うことを答えてもらおうと思っています。薬について質問したいことがあれば、保健室に伝えに来てくださいね。みんなからの質問待っています！



保護者のみなさまへ

日頃は学校保健にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。新学期が始まり、お子様の元気な顔が見られて安心しています。しかし、夏休みの間の生活から抜けきれずに2学期の生活が始まってしまったということもあるかと思えます。ご家庭でも、朝なかなか起きてこない、食欲がない、なんとなく元気がないなど健康観察をしていただければ幸いです。何か気になることなどがありましたら、いつでもご相談ください。