

12月

保健だより

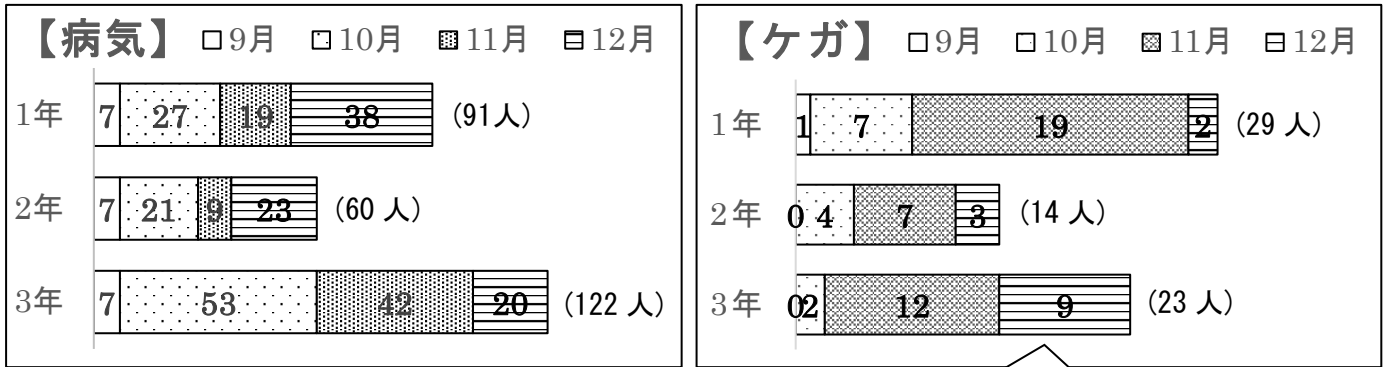
No. 14

2023.12.18(月)
宝達中保健室

今年のご健康生活を振り返り、良い年を迎えましょう！

早いもので令和5年がもうすぐ終わりますが、みなさんにとってはどんな一年だったでしょうか。これまで3年余に及んだ新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行されたことにより、制限のない学校生活が戻ってきています。来年も、学校行事等に積極的に関わり、お互いに思いやりを持って気持ちよい学校生活が送れるようにと願っています。

【2学期の保健室利用状況】(12月15日現在) 病気：273人 ケガ：66人



上履きスック と 歯みがきセット

を持ち帰り、新学期にはきれいに洗って持ってきてみましょう！



小学6年生と中学1年生のピアサポート

6年生の皆さんからお礼のお手紙が届きました！

- 私たちの質問にたくさん答えてくださりありがとうございました。不安に思っていることや心配していることが知れてとても安心しました。どの質問もていねいに答えてくださり、すごく参考になりました。(押水第一小)
- ピアサポートを書いてくれてありがとうございました。自分は、部活の先輩後輩関係が不安だったのですが、先輩方の適切な回答で不安も少なくなりました。中学校へ行ったら、よろしく願います。(志雄小)
- 宝達中学校の皆さんいろいろなアドバイスありがとうございます。私は少し、中学校へ行くのが不安な中で、皆さんの意見を聞き少し自信ができました。また、自分の悩んでいたことも、このピア・サポートのアドバイスで解決することができました。中学校へあがるまであと3、4ヶ月ですが、この皆さんのアドバイスを活かして、中学校へあがってもとことん楽しんでいきたいです。(宝達小)
- 「たくさん協力すれば…」というメッセージを中学校に行ったら大切にしようと思います。教えていただきありがとうございました。自分は、たくさん友達と協力していきたいと思います。中学校に行ったら、願います。(相見小)
- 部活や勉強のことを教えてくれてありがとう。小学校と中学校の大変さがいっしょに変わることが分かりました。ぼくも勉強も部活も本気で取り組みたいです。ありがとうございました。(樋川小)

【保健室利用：曜日別】

- | | |
|--------|----------|
| (内科) | (外科) |
| 1位…火曜日 | 1位…木曜日 |
| 2位…月曜日 | 2位…月曜日 |
| 3位…木曜日 | 3位…火・水曜日 |

【保健室利用：症状別】

- | | |
|--------|--------|
| (内科) | (外科) |
| 1位…頭痛 | 1位…打撲 |
| 2位…咽頭痛 | 2位…捻挫 |
| 3位…腹痛 | 3位…すり傷 |

- ・インフルエンザ罹患者数…51人
- ・新型コロナウイルス罹患者数…17人

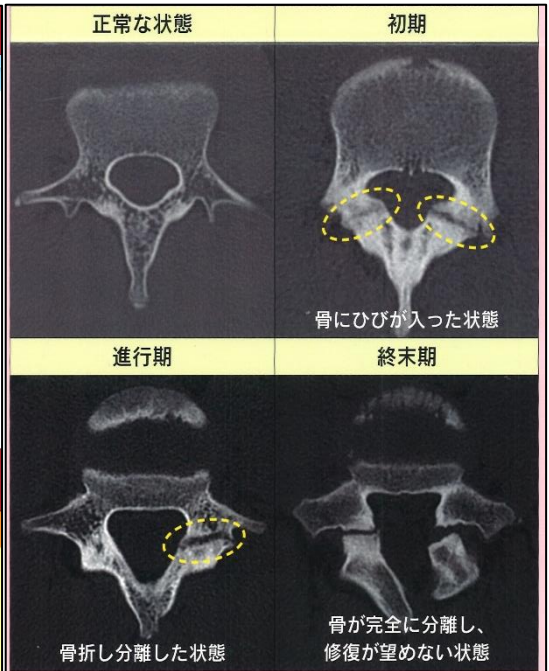
保護者の方へお願い

1・2学期にケガにより病院受診された方で、日本スポーツ振興センター災害給付金の申請書類をまだ提出されていない方は、1月上旬までに学校へ提出していただきますようお願いいたします。また、病院受診された方、治療継続中の方で日本スポーツ振興センターの書類が必要な方は学校までお知らせください。

スポーツ時の激しい動作の 繰り返しによっておこる疲労骨折

腰椎分離症

早期に発見して治療を行うと、骨は元の状態に修復されます



初期から進行期までに発見して治療を行うことで、骨を元の状態に修復させることができます。

腰痛が2週間以上続くときは



初期から進行期の場合
は、コルセットを着用
して骨を修復

腰を反らしたときに出る痛みが2週間以上続くときは、我慢をせずに医療機関を受診しましょう。

腰を反らしたときに痛みを感じる腰椎分離症は、ジャンプや腰をひねるなどの激しい動作を繰り返し行うことにより、腰椎の一部である椎弓にひび割れが生じて起こります。

腰椎分離症の予防には、太ももの前の筋肉をストレッチで伸ばして腰椎の柔軟性を高めておくことが効果的です。左右の足で20秒間行うのを、1日に2～3セットを目安に行います。

腰椎分離症を予防するためのストレッチ

太ももの前の筋肉を伸ばすストレッチ



① 横向きに寝て、膝を直角に曲げる



② 手で上側の足の甲をつかみ、鼻から息を吸う

腰が反らないよう、やや丸めながら行う

かかとはお尻につかなくてもよい



③ 口からゆっくりと息を吐きながら膝を後ろに引き、かかとお尻に近づけて太ももの前の筋肉を伸ばす