

9月

# 保健だより

No. 9

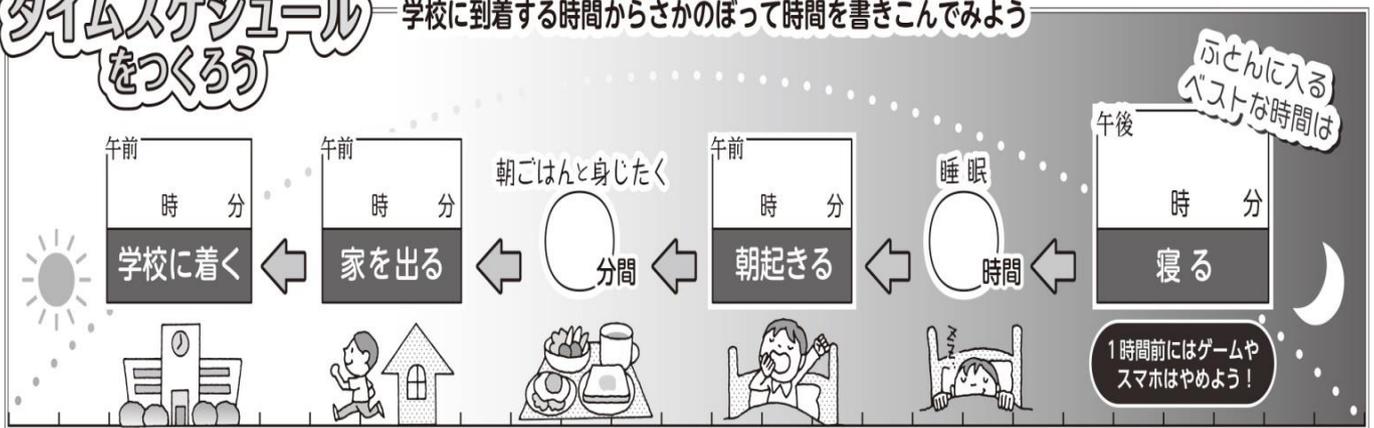
2022.9.1(木)  
宝達中保健室

## 新学期 スタートです！

事故や大きなケガもなく、みんな元気に2学期を迎えることができました。自由な時間がたくさんあった夏休みから学校モードへの切り替えが必要です。「ちょっと調子が悪いよ」という人は、「朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びる」こと、そして、「朝ごはんを食べる」ことを試してみてください。2学期もいろいろな行事がありますが、みんなで力を合わせて、大切な思い出になるような学校生活にしましょう。

### タイムスケジュールをつくらう

学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう



1学期の調査で、「朝食を毎日食べている」生徒が、1年77.8%、2年80.9%、3年88.7%でした。昨年に比べるとかなり低い数字になっていて大変心配しています。2学期は、いつも食べない人はまずは1品から、1品の人は2品に、2品の人は3品に増やすというふうに努力しましょう。

**2学期のスタート**なのに **疲れが抜けないぐったりさんへ**

眠くても、早起きから始めよう

食欲がなくても、朝ごはんを食べよう

お風呂につかろう

“食べられるものを”  
“一口でも”食べよう  
そのうちしっかり食べられます

夜に心地よい眠気がきて、ぐっすり眠れます

暑くてもシャワーではなく、ぬるめのお風呂につかろう  
心や体の疲れがとれて、ぐっすり眠れます



歯科検診でむし歯があると言われた人は、治療は済みましたか？まだの人は、是非、早めに治療を開始してください。また、内科・眼科・視力のお知らせをもらった人も病院受診が済みましたか？治療が済んだ人は、「受診報告書」を学級担任まで提出してください。

夏休み中に部活動等でケガをして病院受診した人は、日本スポーツ振興センターの書類をお渡ししますので、木谷までお知らせください。

バスケットボールや  
サッカーなどで多い

ひざ ぜんじゅうじ じんたい そんしょう

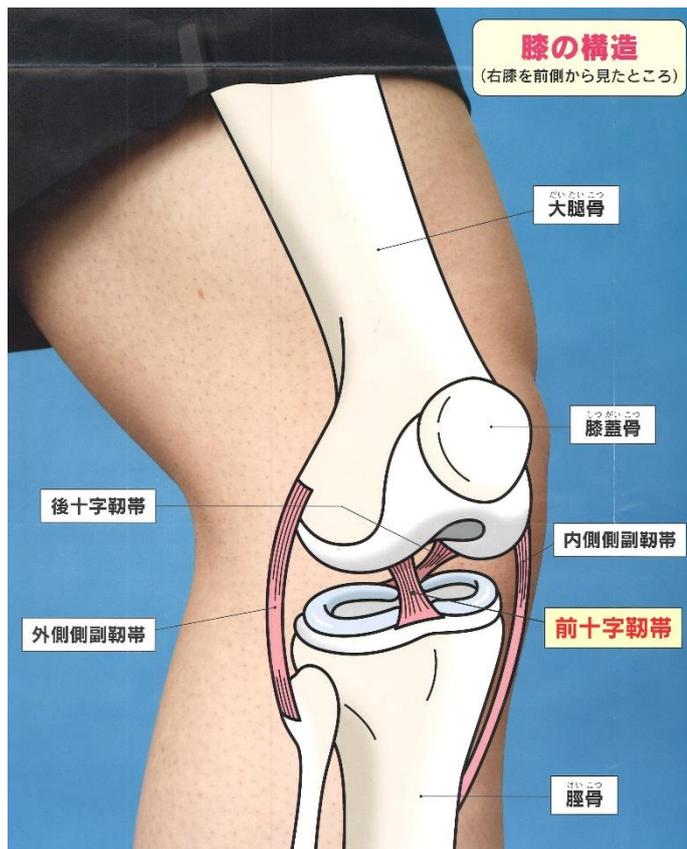
# 膝前十字靭帯損傷

9月1日：防災の日

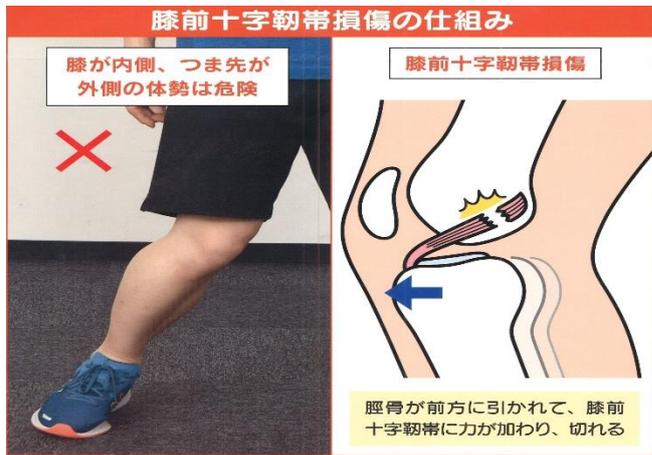
9月9日：救急の日

ジャンプの着地、急なストップや方向転換などで損傷することがあります

膝にある4つの靭帯の1つ、膝前十字靭帯は、大腿骨(太ももの骨)と脛骨(すねの骨)をつなぎ、膝関節の安定のために大切な役割を果たしています。この靭帯は、バスケットボール、サッカーなどでのジャンプの着地、急なストップや、方向転換などの動きで損傷して切れることがあり、一度切れると手術が必要になります。予防のためには、太ももの筋力や、バランス能力を向上させることが大切です。



膝前十字靭帯は、大腿骨(太ももの骨)と脛骨(すねの骨)をつなぐ靭帯です。大腿骨の後ろから脛骨の前方につながり、脛骨が前にずれるのを防ぐ役割などがあります。



重心が後ろにあるときや、膝が内側に入っているときは、膝前十字靭帯を痛めやすいので注意が必要です。



膝前十字靭帯を損傷しやすいのは、ジャンプの着地、急な方向転換などの膝をよく使うスポーツです。

## 予防のためのトレーニング ③ 項目

筋力 (片足スクワット)	バランス (ゴム製のバランスディスクを使用)	ジャンプ (両足で垂直跳び)
片足立ちで両腕を伸ばし、ゆっくり腰を落とします(左右10回ずつ)。	バランスディスクの上で片足で30秒立ちます。左右の足で行います。	両足で垂直跳びを5回行います。膝が内側に入らないように着地します。

応急手当の基本は、

## RICE (ライス)

Rest (レスト-安静)

Icing (アイシング-冷却)

Compression

(コンプレッション-圧迫)

Elevation

(エレベーション-拳上)

中でも、氷水などで患部を冷やすアイシングが最も重要です。