



Health News

2022年9月9日
小木中学校
保健だより No.8

9月の保健目標

けがを防ごう

2学期が始まり、1週間が過ぎました。体育祭も終わってホッとしている人もいるかもしれませんがね。生活リズムがくずれたままの人はいませんか？夏休みモードを学校モードに切り替えて、体調を元にもどしましょう。

9月保健行事予定

- 8日(木)以降～ 身体測定(全学年)
*身長と体重を測ります。詳しい日は後日連絡します。
- 9日(金)眼科検診(1年)
- 26日(月)耳鼻科検診(1年)

夏休みモードを切り替え

まずは「早寝」から



夏休みモード⇒学校モード 体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えをしましょう。

切り替えの3ステップ

- ①夜ふかしをせず、早めに寝る
- ②朝起きたら朝日を浴びる
- ③朝ごはんをしっかり食べる



それでも、*あ* なんだかだるい
学校に行きたくない
ときは…

心が疲れているのかもしれませんが。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

続けよう、基本的な感染対策

2学期も気をゆるめず、感染対策を行いましょう。

ソーシャルディスタンス

手洗い

換気

マスク

3密を避ける



むし歯、治療しましたか？

治療率 25%



治療が終わっていない人数	1年生	2人
	2年生	2人
	3年生	2人

夏休み中の治療を呼びかけていましたが、治療がすすんでいない状況です。むし歯は放っておいても治りません。早めに受診しましょう。

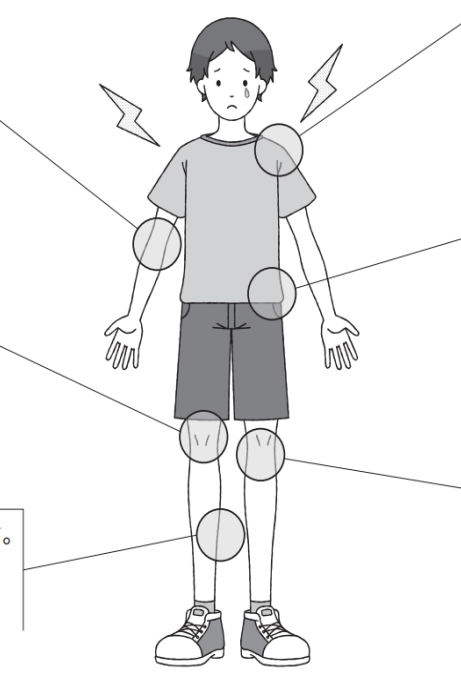
スポーツ障害を防ごう

スポーツ障害とは
スポーツ障害は、スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ箇所に繰り返し負荷がかかることで起こります。悪化するとスポーツだけでなく、生活に支障が出ることもあります。骨や筋肉が成長途中の思春期によく見られます。

野球肘
ボールを投げる動作を繰り返すことで起こります。
起こりやすいスポーツ **野球**
こんな症状 投球時・投球後に肘が痛む

ジャンパー膝
ジャンプ動作を長時間、頻回に繰り返すことで起こります。
起こりやすいスポーツ **バスケットボール、バレーボール**
こんな症状 膝の前面が痛む

シンスプリント
ハードなランニングを繰り返すことで起こります。
起こりやすいスポーツ **陸上、サッカー**
こんな症状 すねの内側が痛む



野球肩
ボールを投げる、ラケットを振るなど、腕を大きく振る動作を繰り返すことで起こります。
起こりやすいスポーツ **野球、テニス、バレーボール**
こんな症状 腕を上げようとする時肩が痛む

腰椎分離症
腰を伸ばしたり、ひねったりを繰り返すことで起こります。
起こりやすいスポーツ **バスケットボール、バレーボール、水泳**
こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

オスグッド・シュラッター病
ボールを蹴る動作を繰り返すことで起こります。
起こりやすいスポーツ **サッカー**
こんな症状 膝の下部が出っ張り、痛む

もしも痛みを感じたら…
まずは **応急手当**
●すぐにプレーを中断し、安静にする
●幹部を固定し、冷やす

冷やすとき、**冷やし過ぎ**には注意しましょう。タオル等を冷やす部分に当て、**10分冷やして、10分休む**とよいそうです。

痛みをガマンすると、**復帰が遅れる**ことも…
痛みを我慢していると、悪化して復帰が遅れたり、後遺症が残ってしまうこともあります。痛みが強いときは、早めに病院へ行きましょう。

「小中合同学校保健委員会」が開催されました

8月30日（火）に「小中合同学校保健委員会」が開催されました。小木小学校と小木中学校の子どもたちの健康診断結果、生活アンケート結果、生活習慣について話し合いました。

小木小学校、小木中学校ともにむし歯の子どもが多いことやゲーム・スマホ等の利用時間が多い子がいること等が課題となっています。今後も引き続き、生活習慣に関する指導に取り組んでいきます。

