



# 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。

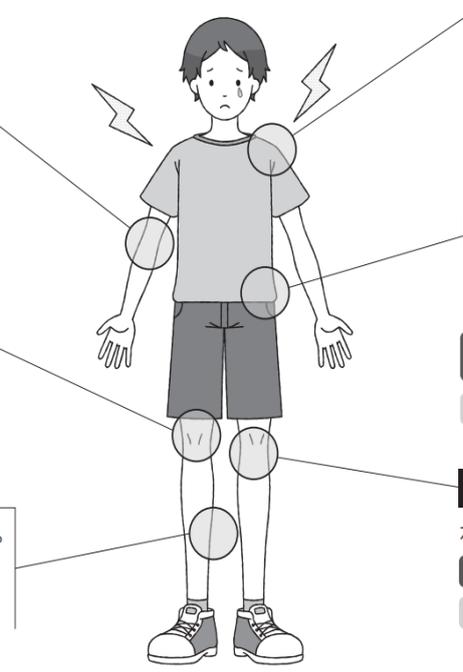
# スポーツ障害を防ごう

**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。痛みが強いつきは、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。



2022