

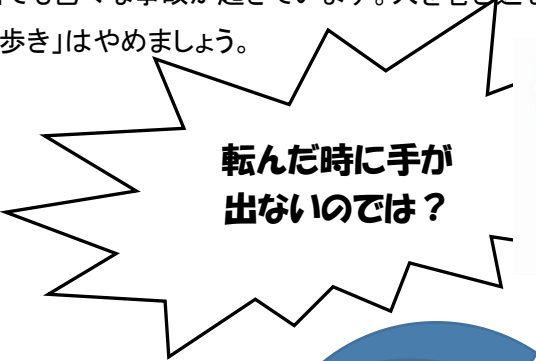
今年は予想通りの暖冬で、その影響かインフルエンザの流行も今のところみられません。昨年の1月の時点で68人、今年は15人と4分の1以下の罹患者数となっています。しかし、昨日から1年生のインフルエンザによる欠席者が7人と急に増えてきたので油断禁物です。予防接種率は左記の通りです。今からの接種はもう遅いので、自分で予防にしっかり心がけてください。

「ながら歩き厳禁！！」



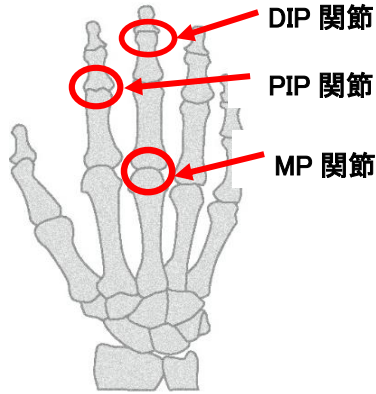
登校時にポケットに手を入れたままの生徒をよく見かけます。両手をポケットに入れたままだと、とっさの時に手が出ないので危険です。

朝テストのための「単語帳見ながら歩き」も見かけます。校地内では見かけませんが、道路での「スマホしながら歩き」も時々見かけます。「ながら歩き」が原因で全国でも色々な事故が起きています。人を巻き込む大事故にもつながるので、「ながら歩き」はやめましょう。



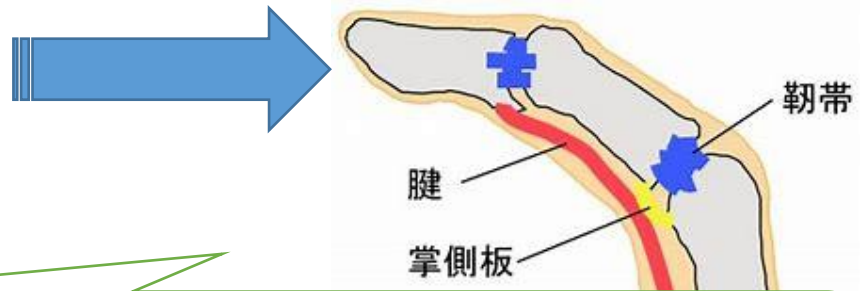
嘔吐物処理セットを配置
設置場所: 各手洗い場の冷水機横
 もちろん、保健室にもあります。嘔吐物を処理するとき使用する物品が入っています。先生に取りに行くことをお願いされるかもしれないので設置場所を覚えておいてください。

体育・球技(バスケット・バレーボール)中の突き指多発！！



手、及び指には複数の関節が存在します。突き指が発症する可能性のある指の関節は、基本的に3つの関節です。(左の指の関節・骨の図を見てください。医学的には最も指先にある関節を「DIP 関節」、真ん中の関節を「PIP 関節」、付け根の関節を「MP 関節」と呼んでいます。

ここで一度自分の手を見ながら指を動かしてみてください。関節の位置が把握できるはずですよ。



突き指とは、スポーツ競技中に指先に大きな外力が働いた際に関節を安定させる働きをもつ靭帯(じんたい)が部分断裂、もしくは断裂する指関節の障害の事ですよ。パスを受ける瞬間やリバウンドまたはスティールをしたときに起こりやすいですね。指にいきなり大きな負荷と衝撃が加わり靭帯がグイッと伸ばされてしまうことですね。それが痛みとなって現れる現象ですよ。

突き指は基本的に「突発的な外力の働き」によって起こる障害ですから、確実に回避することは絶対に不可能な障害ですよ。テーピングやサポーターは部活動の時には有効ですが、体育の時間となると、やはり「指のストレッチ」しかありません。ストレッチする事で腱もほぐれ指を動かしやすくなり、とっさの動きなどにも対応出来て突き指を防ぐことができます。また、突き指はボールに向かって指を突き立ててしまうので指を痛めてしまうのです。ボールの扱いはあくまで指の腹で、ディフェンスは指先まで力を入れてプレーすることを意識しましょう。

医療機関受診の見極めポイント



指のストレッチ



1. 指が明らかに変形している。
2. 指が正常ではない曲がり方をしている。
3. 指の関節が全く曲げられない。
4. 患部が普段の倍くらい腫れあがっている。

* 特に4の症状がある場合は「骨折」の可能性もあるので、早めに整形外科で受診しましょう。受診後は、スポーツ振興センターの手続きも忘れずに！！