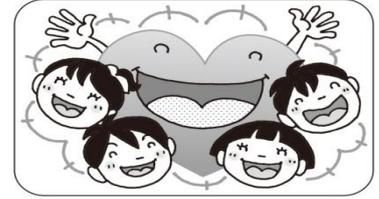


ほけんだより



平成29年5月
金沢商業高等学校保健室

新しい学年が始まって、ひと月たちました。目新しい環境にワクワクしていた人。まだ馴染みきれなくて何となく不安な人、いろいろな人がいると思いますが、やっぱりみんな疲れが出る頃です。急に「疲れたー」とならないように、ひと休みできる時間も上手に作って下さい。



保護者のみなさまへ

すぐに、予約を
しましょう。

健康診断後の治療のお知らせについて

○歯科検診結果

歯科検診の結果につきましては、受診の必要の有無にかかわらず全員にお渡しします。
むし歯がある場合には、できるだけ早く受診をして、お知らせの用紙を学校へ提出して下さい。
むし歯がない場合でも、歯石や歯並びについて受診が必要な場合もありますので、ご確認下さい。

○内科検診、聴力検査結果

内科検診、聴力検査の結果は、異常やその疑いがあった場合のみお知らせします。以前にすでに受診をしたと報告を受けたお子さまにはお渡ししません。すでに受診しており、医師から様子を見るように言われている場合は、その旨を記入し学校へ提出して下さい。

○視力検査結果

視力検査の結果につきましても、受診が必要な場合のみお知らせします。特に就職希望の3年生は早めに（できれば6月中）眼科を受診し結果を提出して下さい。また、検査日にめがね・コンタクトを忘れた等の理由により再検査を希望者する場合は、いつでも保健室で行うこともできます。

スポーツは歯が命！

からだと歯

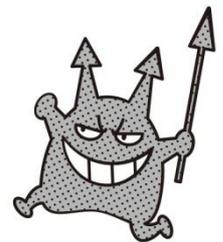
体に栄養を取り入れるためには、よく噛んで食べることが基本です。歯と口の健康は、全身の健康のために大切ですが、体を動かすためにも噛み合わせが重要であることがわかってきています。

○噛む力とパワーには深い関係がある！

プロ野球選手が試合中にガムを噛んでいるのは、脳への血流を活発にして集中力を高め、より瞬発力を発揮できるようにするためもあるようです。スポーツする時は、しっかり奥歯を噛みしめるとよりパワーが出ると言われています。

○噛み合わせがよいとバランスが安定する！

噛み合わせは、体のバランス感覚が大切なことがわかってきています。これは、歯と歯がきちんと噛み合うことで、頭の位置が固定され、腰の位置も安定するからです。



特集 スポーツ傷害

スポーツ外傷+スポーツ障害の総称です。



<第1回>オスグッド病

オスグッド病は成長期に起こる代表的なスポーツ障害の1つです。昔から一般的に「成長痛」といわれています。正式には、オスグッド・シュラッター病と言います。オスグッド病は運動の負担が多すぎるために成長線故障してきて、身体が悲鳴をあげている状態です。使いすぎ症候群の1つで、骨の成長が著しい10代前半以降の、スポーツを盛んに行う少年少女に多発します。

<どんな症状?>

膝下の腫れ、痛み、押すと痛い(圧痛)などで、特にダッシュ、キック、ジャンプなどの運動中に痛みがあります。ストレッチや抵抗をかけた時にも痛みがでます

痛みを無視して運動を続けると重症化し、痛みも強く、復帰まで長い時間がかかります。

オスグッド病といわれたら

★オスグッド病の程度と安静度は?

圧痛のない軽いもの	・ストレッチとアイシングで軽いスポーツは可能
圧痛がある中程度のもの	・スポーツは禁止 ・ストレッチや湿布などが必要 ・オスグッド用のバンドを付けてプレーが可能な場合もある
重いもの	・スポーツは禁止 ・ストレッチも無理にやらないほうがいい

★スポーツ再開の目安は?

ストレッチをやって圧痛が消失すれば、復帰して構いません。

★オスグッド病がひどくなる前に?

痛みがでたとき、すぐにスポーツを休止してストレッチを行えば、10日から2週間くらいで復帰できる人がほとんどです。



自分の平熱を知っていますか?

平熱という、一般的には36.5~37.0度くらいを指します。けれど人によってふだんの体温は違います。



自分の平熱より1度以上高いと「からだに何か起こっている」と予測できます。健康な時に体温を測って、自分の平熱を知っておきましょう。

体温は一日の中で変化します。午前3~5時頃が一番低く、午後3~5時頃が最も高くなります。自分の平熱を知るには、起床後、午前中、午後、就寝前の1日4回測るといいです。

体温は簡単に健康状態がわかるバロメーター。ふだんから時々測る習慣をつけておきましょう。



「まだ早い」と思っていたら…意外と多い?

熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え?夏の病気でしょ?」

実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険。



<ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに気を配ってあげてくださいね。

