

ほけんだより



令和4年9月6日
星林高校 保健室

長かった夏休みも終わりましたが、学校モードに切り替わっていますか？ 休み中に夜更かしし、起床時間が遅くなり、食事の時間や回数も不規則になっていて…生活リズムが崩れたまま2学期が始まり、体調を崩している人も多いようです。

リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。特に『早寝』ができるように、それほど眠くなくてもなるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって、学校を中心とした生活に切り替えましょう。

9月9日は救急の日

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（＝使い過ぎる）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asket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とき肩が痛む

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asket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

応急処置の 合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？ 的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



P Protect

(保護)
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

R Rest (安静)

楽な姿勢を保つ

I Ice

(冷却)
氷で患部を冷やす



C Compression

(圧迫) 患部を圧迫する



E Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

S Support (固定)

もしくは Stabilization (安定)
患部を固定して安定させる

～保健室からのお願い～

- ①毎日の検温および症状の有無について、『健康観察票』への記入と『Classi』への入力をお願いします。
 - ②かばんの中に予備のマスクを数枚入れておきましょう。
 - ③手洗い・消毒・状況に応じたマスク着用等の感染症対策をしっかりと行いましょう。
- PCR 検査・抗原検査を受ける場合は、学校まで連絡をお願いします。