

ほけんしつの一と

～夏休みモードからスイッチ切り替え！～



令和3年9月1日

No. 5

川越市立霞ヶ関東中学校

保健室

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。

夏休み中はオリンピック・パラリンピックが開催され、各競技で日本代表選手が活躍されました。選手たちの失敗しても立ち上がって競技を続ける姿や、他国の選手と健闘を称えあう姿にとても感動しました。

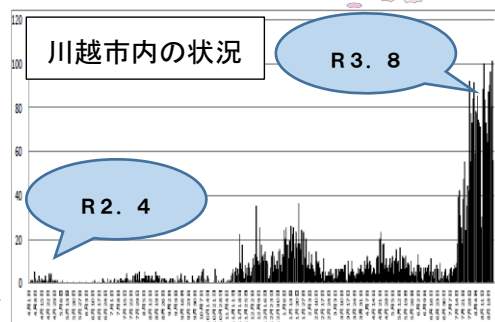
一方で、新型コロナウイルス感染症の感染再拡大も心配です。朝夜の検温を含めた健康観察をご家族全員で行ったり、手洗い・換気などをしたりするなど、引き続き感染症対策の徹底をお願いします。

実りある2学期となるように、全員で取組みましょう。



進化する新型コロナウイルスを のいこえるために・・・

新型コロナウイルス感染症の流行の第5波といわれている今、全国では毎日多数の感染者が発表されるとともに、医療機関や保健所の業務がひっ迫し、今まで当たり前に行われていた医療が、受けられなくなる方もいらっしゃるかもしれません。「災害級の感染拡大」と表現している専門家もいました。ウイルスが初めて確認された1年半前、今の状況が予想できたでしょうか・・・



長野県にある諏訪中央病院の玉井道裕医師の資料にこんな言葉がありました。

「デルタ株はこれまでの新コロとは次元が違う感染力です。ウイルスは日に日に進化しています。

では私達はどうか？感染しない方法はみんな知っています。あとはどれだけしっかり行えるかです。これまでの感染対策を変える必要はありません。変えなければいけないのは、1人1人の感染に対する心構えです。」

100%の予防はできなくても、1人1人にできることをすることが大事です。

この困難な状況を全員で一緒に乗り越えていきましょう。

意識しよう！感染症対策の「3つのエチケット」



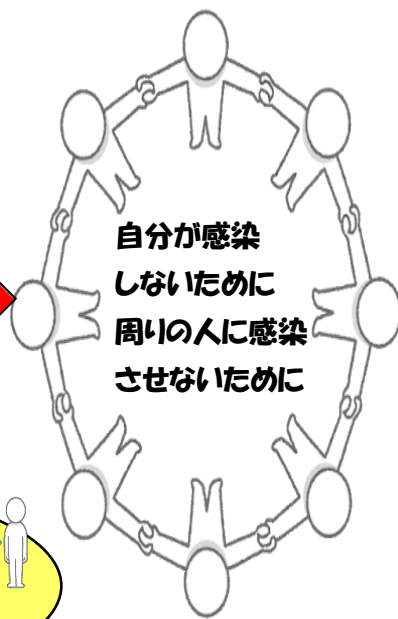
大声は出さない。

会話をする時には必ずマスク着用を！

声エチケット

咳エチケット

距離エチケット

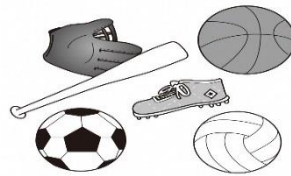


飛沫の吐き出し量と吸い込み量が一番低いのが不織布マスク！

忘れがちですね。1～2mあけましょう。

痛みは体からのSOS！見逃さないで！！

スポーツ障害のサイン



2学期は体育祭や新人体育大会が予定されています。緊急事態宣言で行動制限がされたり、部活動が中止となったりした夏休みでしたが、少しでも身体は動かしていましたか。身体を急に動かすと、ケガにつながってしまうこともあります。夏休みモードの身体を学校モードの身体にゆっくり切り替えていきましょう。

スポーツ障害って？

スポーツで一定の個所を使い過ぎたり、誤ったトレーニングを続けたりすると、蓄積したダメージから思わぬ故障につながる場合があります。これをスポーツ障害と言います。

成長期は骨と筋肉のバランスがとりにくく、また骨にもろい個所があるため、特に起こりやすいのです。早期発見・早期治療で支障なくスポーツを続けられるかもしれません。

投球時・投球後にひじが痛む

野球肘

主に投球のし過ぎて起こります。曲げ伸ばしができなくなることもあります。

よく見られるスポーツ

- 野球（特に投手）
- テニス など

正しい対応

投球を止めて安静にする

悪化すると… 急に動かせなくなることも。場合によっては手術が必要になるかもしれません。



腰をそらす・ひねると痛い

腰椎分離症

ジャンプや腰を回す動きを繰り返すと起こります。お尻や太股が痛むことも。

よく見られるスポーツ

- 野球●バレーボール●バスケットボール
- サッカー など

正しい対応

急性期には、安静。慢性期には、腹筋や背筋の強化や柔軟（腰痛予防）

悪化すると… 骨と骨がすれてしまうすべり症に進行し、手術が必要になる場合があります。



膝の下が出っ張ってきて痛む

オスグッド・シュラッター病

ジャンプや、ボールなどを蹴る動作のし過ぎて起こります。

よく見られるスポーツ

- 陸上●サッカー●バレーボール
- バスケットボール●バドミントン など

正しい対応

スポーツを控えて安静にする。前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 断裂骨折が起こり歩けなくなったり、スポーツを長い間できなくなることがあります。



運動時や運動後に膝が痛い

ジャンパー膝

ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツで、よく発症します。

よく見られるスポーツ

- バレーボール●バスケットボール
- サッカー など

正しい対応

強い痛みがあるときは患部を休める。前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 日常生活で常に痛むようになり、ひどいと腱が切れてしまうことがあります。



いのちの教育「がん教育」の開催について

日時 令和3年9月22日（水）13：30～ ※13：10より2階職員玄関にて受付を行います。

会場 本校体育館

講師 埼玉医科大学総合医療センター 緩和医療科・呼吸器外科 儀賀 理暁 先生

※8月2日に、通知文書と参加確認について保護者向けメールにてお知らせをしております。

なお、今後の感染症感染拡大状況によっては、開催等を変更する可能性がありますことを申し添えます。