

〈9月の保健目標〉

けがを予防しよう

夏休みが終わり、今日から学校生活が再開しました。みなさんは、有意義な夏休みを過ごせましたか？保健室や廊下で会った時に、ぜひ思い出話をたくさん聞かせてくださいね。定期テストや部活動の新人戦なども控えています。次の目標や楽しみを思い描いて、メリハリのある生活に切り替えていきましょう！

知って防ごう！「スポーツ障害」

「スポーツ障害」とは、スポーツにおけるある一定の動作（ダッシュ、ジャンプなど）を繰り返すことにより、身体の特定の部位に負担がかかって起こります。特定の部位を使いすぎることが原因であるため、「overuse」^{オーバーユース}ともいいます。スポーツを頑張る滝中生のために、競技別に起こりやすいスポーツ障害を紹介します。

サッカー

オスグッド・シュラッター病

ジャンプやダッシュなど、膝関節を曲げ伸ばす動作を繰り返すことで、膝下の骨の痛みや腫れが生じます。



野球

野球肘

投球動作を繰り返すことで、肘の痛みが生じます。特に肘の内側が痛むケースが多くみられます。



バスケットボール

ジャンパー膝

ジャンプや着地、ダッシュなど、膝関節を曲げ伸ばす動作を繰り返すことで、膝の痛みや腫れが生じます。



テニス・バドミントン

テニス肘

ラケットを振る、ひねる動作を繰り返すことで、肘の外側に痛みや腫れが生じます。特にバックハンドの動作で痛みを感じやすくなります。



陸上

シンスプリント

走る、ジャンプなどを繰り返すことで、すねの内側下方3分の1に痛みが生じます。



剣道

足底腱膜炎

硬い床での踏み込みや切り返しなどを繰り返すことで、足裏に炎症が起こり、足裏の痛みが生じます。



これらのスポーツ障害は、今回挙げた競技に限らず起こることがあります。予防には、準備運動やストレッチを入念に行う、正しいフォームを身につける、痛みを感じたら安静にするといったことが効果的です！しっかりケアをしてスポーツを楽しもう！！



「むし歯予防の標語」を募集しました！

6月の「歯と口の健康週間」と、11月8日の「いい歯の日」にちなんで、むし歯予防の標語を募集しました。全校からなんと413作品が集まりました！！標語づくりを通して、歯と口の健康を考えることができたでしょうか。その中から、特に素敵だった10作品を選びました。このうち、全校生徒の投票によって選ばれた上位3作品を印旛郡市のコンクールに出品する予定です。どの3作品が選ばれるか、お楽しみに！！



- ⑩ 歯磨きで 未来の健康 デザインだ
- ⑨ 白い歯と 輝く笑顔の ニ刀流
- ⑧ 咲かそうよ 笑顔の花を 歯磨きで
- ⑦ 歯は命 寿命をのぼす ブラッシング
- ⑥ 欠けたらね ダメなの仲間も 歯も同じ
- ⑤ 目指すのは 白い歯万博 アンバサダー
- ④ 歯磨きは 自分磨きの 笑顔から
- ③ その笑顔 支えているのは 歯の健康
- ② 歯磨きで 人は変われる 少しの努力
- ① 歯磨きは 毎日元気の バロメーター



AEDはどこにある？

9月9日は救急の日。みなさんは、滝野中のAEDがどこにあるか知っていますか？

——正解は、「体育館の入り口」です。

AEDは、^{しどうたいがいしきしよさいどうき}「自動体外式除細動器」という機械で、心臓がけいれんのように小刻みに震えてしまう^{しんしつさいどう}「心室細動」という状態を、電気ショックで止めて、正常なリズムに戻すための道具です。いざという時には、生徒のみなさんもAEDを使ったり持ち出したりする可能性があります。救急の日を良い機会として、体育館に行った際、設置場所を自分の目で確認してみてください。



ほけんしつ日記 ～7月 滝野中保健室の様子～



		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	3	2	9	14
	腹痛	3	5	6	14
	気持ちが悪い	4	2	5	11
	その他	2	2	5	9
外傷		10	13	10	33
合計		22	24	35	81 (先月 183)

新しい学年になってから、あっという間に5ヶ月が経ちました。保健室でも、時には悩んだり失敗したりしながら、成長していく姿をたくさんみることができました。9月からみなさんが充実した学校生活を送れるよう、応援しています。何かあれば声をかけてくださいね。