

# 9月のほけんだより

丸子中学校  
保健室

令和4年9月27日

少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日ごろを「草露白(くさのつゆしろし)」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。

台風が去り、すっかり涼しくなりました。寒暖差で体調を崩してしまうかもしれません。規則正しい生活を心がけ、天気予報をチェックして、服装で上手に調節しましょう。

## 9月の保健目標・・・けがの防止に努めよう

### 正しい応急処置ができますか？

自分や家族、友達がケガをしたときに役立つ応急処置の方法を確認しておきましょう。思わぬ事故やケガは突然起こります。どんなときでも慌てずに手当てができるといいですね。

転んだ！



流水でしっかり洗う

カッターナイフで手を切った！



清潔な布で止血する

やけどした！



流水で痛みが和らぐまで冷やす

鼻血がでた！



うつぶいて小鼻をつまむ

### 打撲や捻挫、<sup>ねんざ</sup>つきゆびの応急手当 ～合言葉はRICE～

丸子中学校で、1番多いケガは「つきゆび」です。2番目に多いケガは「足首の捻挫」です。露草戦の練習などでも、このような症状で来室することが多かったです。

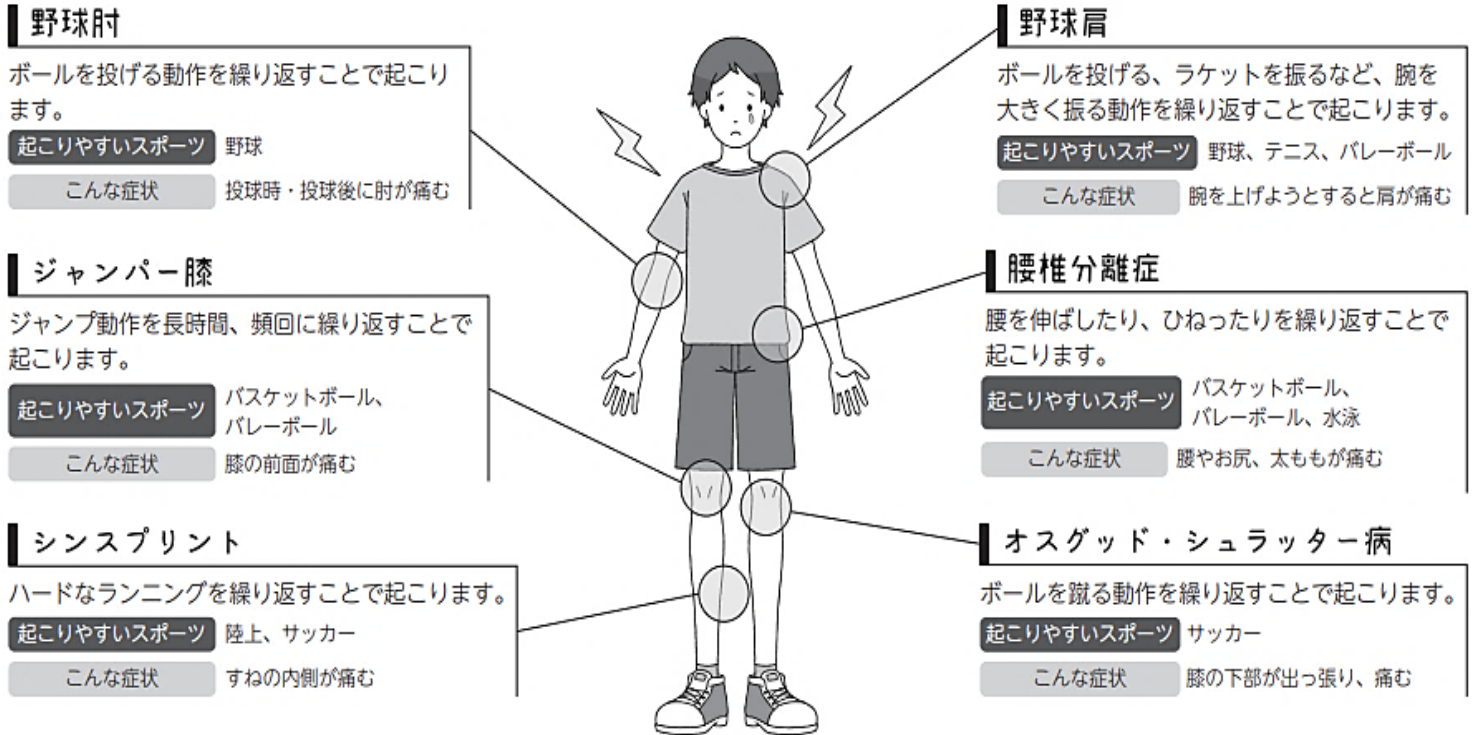
 R	 I	 C	 E
Rest:安静	Icing:冷却	Compression:圧迫	Elevation:高く挙げる

「RICE」とは応急手当の基本の頭文字です。

「RICE」を覚えておくと、素早く正確に処置することができ、痛みや腫れ、内出血を抑えるのに役立ちます。露草戦や運動部の新人大会など、体を動かす機会も多くなると、ケガも増えてしまいます。しっかりと準備体操やクールダウンを行い、予防することも大切です。スポーツの秋を楽しみましょう！

# スポーツ障害を 防ごう

スポーツ障害とは、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ことで起こります。そのため別名、使いすぎ症候群(オーバーユース症候群)と言われます。悪化するとスポーツだけでなく、日常生活に支障がでることもあります。骨や筋肉が成長途中の思春期によく見られます。



スポーツ障害は早期に対応すれば大事には至りません。もしも痛みを感じたら、まずは**応急手当**。

- すぐにプレーを中断し、安静にする。
- 幹部を固定し、冷やす。



## 痛みを我慢すると復帰が遅れることも！

「休んだらみんなに迷惑がかかるかも」「レギュラーを外されたくない」……。そう思って痛みを我慢していると、悪化して復帰が遅れたり、後遺症が残ったりしてしまうことも。痛みが強いときは、早めに病院へ行きましょう！！

## 保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症について、日頃よりご理解いただきありがとうございます。文部科学省から9月9日付けで、新型コロナウイルス感染症の患者(陽性者)に対する療養期間の見直しがありました。

### 【参考】療養期間の解除条件

- 有症状者…発症日から7日間経過し、かつ症状軽快(解熱剤を使用せずに解熱しており、呼吸器症状が改善している)後、24時間経過した場合には8日目から解除を可能とする。
- 無症状者…検体採取日から7日間を経過した場合には8日目に療養解除を可能とする。

しかし、上記に限らず、病院や保健所からの指示、本人や同居家族の体調などを考慮して、対応していただければと思います。よろしくお願いいたします。