保健だより

令和２年９月１日 NO.6

岩沼市立岩沼西中学校

秋に向けて，心身をリフレッシュ！

９月に入っても残暑が続く予報が出ていますが，皆さんの体調はどうですか？夏の疲れが出たり，頭痛または腹痛など体の不調が出たりしていませんか？体調が悪いと疲れやすくなったり，やる気が出なかったりします。２学期には，体育祭や合唱コンクールなど楽しみにしている行事が予定されています。体調管理と自分なりのリフレッシュ方法で，充実した生活を送れるように心がけていきましょう。

保健行事

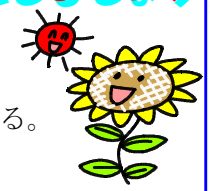
９月10日（木）	耳鼻科検診13:00～＜２年生＞	＊前後の間隔をとり，耳鼻科検診では喉の視診時のみマスクを外します。眼科検診ではマスク着用のまま行います。
９月29日（火）	眼科検診13:30～＜３年1～5組，１年1,2組，特支＞	
10月１日（木）	眼科検診13:30～＜２年1～5組，１年3,4,5組＞	

９月の保健目標

・コロナウイルス感染症や夏に発生しやすい病気・けがを防ごう

・規則正しい生活をしよう

まだまだ暑さに気をつけて過ごしましょう



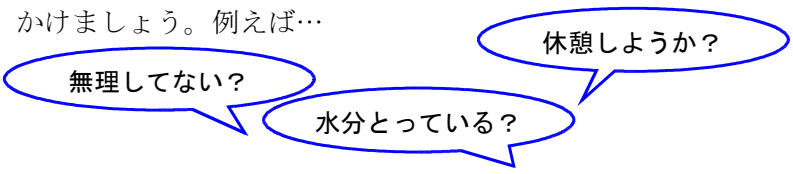
マスク着用時に屋外で体の熱さを感じたら，具合が悪くなる前に，

・マスクを外し，深呼吸を数回行い呼吸を整える。

・水分補給をする。

などの対応をとってください。

運動中は，仲間の行動や表情で気がつくことがあれば声をかけましょう。例えば…



自分自身の体調管理はもちろん，周りの仲間とコミュニケーションをとることで熱中症を防ぎましょう。

感染症を防ぐための「ルール」が増え，ルールを守るのがしんどいなと思うことがあるかもしれません。でも，ルールの向こう側には，みんなを守るための工夫が詰まっています。「ルール」を守りながらも，自分の体調変化に注意し，様々な活動を充実したものにしていきましょう。

なんだかなぁ～

思い当たるものはありませんか？

なんだか体がだるいなぁ～

朝ごはん、食べていますか？抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼぉっとしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて１日をはじめましょう

なんだかやる気がでないなぁ～

心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。

そんなときは、１人で抱えこまず、保健室に話しにきてくださいね。

新人大会や体育祭に向け，力を発揮するためにけがの予防を！

けがの原因3つの不足→「睡眠不足」「注意不足」「準備不足」に気をつけて予防に取り組みましょう。昨年度のけがの様子をみると捻挫（靱帯損傷を含む）が多かったです。早めの対応が大切です。いざというときのために，**処置の基本「RICE」**を覚えておきましょう。

打撲？捻挫？にRICE処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest（安静）

プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

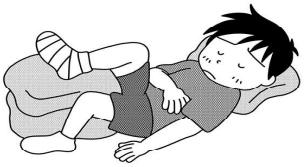
Ice（冷却）

とにかく冷やす！

Compression（圧迫）

しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation（挙上）



心臓よりも高く！

スポーツ障害に気をつけて

スポーツ障害って？

同じ動きをくり返したり、特定の個所だけを使いすぎて起こるケガのことです。成長期は骨や筋肉の発達が未熟なので、負担がかかって、起こりやすいのです。

思いあたるところはないかチェックしよう

- □ 肩や腕の関節に痛みがある
- □ 肩や腕の関節が動かしづらい
- □ 腕をまっすぐ伸ばせない
- □ 脚のつけ根や脚の関節に痛みがある
- □ 脚のつけ根や脚の関節が動かしづらい
- □ 腰を曲げたり伸ばしたりすると痛みがある
- □ 腕や脚にしびれがある

1つでもチェックがついたら病院へ

★放っておくと、治療に時間がかかったり、スポーツ復帰ができなくなったりします。

★スポーツ障害を防ぐために、スポーツの前と後のストレッチを十分に！

9月1日は防災の日

もしも感染症と災害 避難はどうする!?

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…？

危険な場所にいるなら
避難するのが原則です。
さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の５つがあります※。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より