

ほけん通信

塩竈市立第一中学校
保健室
令和4年8月24日

今日から学校が始まりました。夏季休業中は家族や友人と外出する機会も多かったと思います。休業中に生徒の大きな事故やけが等の連絡は学校には入っていませんが、何かあった場合は、担任や養護教諭等にお知らせください。また、夏季休業前の7月下旬頃から、県内だけではなく、全国的に新型コロナウイルスの感染者数が急増し始めました。お子様を登校させる際は、発熱や咳、咽頭痛等のかぜ症状がないか、改めて健康観察をしてから登校させていただきますようご協力をお願いします。

朝の健康チェックをお願いします

・夏休み前に、8月分の健康観察カードを配付しています。朝に必ず検温し、健康観察カードに記入して学校に持たせてください。

※ご家庭でも、朝の健康観察を行い、かぜ症状がある場合は、無理をせず、自宅で休養するようにしてください。(出席停止となり、欠席にはなりません)。



こんな時はお知らせください

- ・夏休み中に大きなけがや病気をした時
(スポーツ振興センターや、PTA 安全互助会の給付対象になる場合もあります)
- ・新たなアレルギー症状が出た時

その他、調子の悪いところや気になる面がありましたら、ご連絡ください。

早退について

学校に来てから、熱が出たり、かぜ症状があったりした場合は、自宅での休養や、病院受診を勧めさせていただきます。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための措置に、ご理解とご協力をお願いします。



夏休みの間に
疾病・異常の治療・検査は
済みましたか？

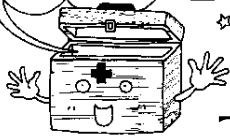
夏休み中に、病院を受診した場合は、受診報告書を提出してください。

今年度の健康診断の結果から、医療機関の受診を勧める通知をお渡しし、すでに多くのご家庭から受診報告書が届いています。**まだのご家庭は早めの受診をお勧めします。**

定期的に受診している、または、すでに治療が終わった場合は、その結果を保護者の方が記入し、提出してください。また、紛失時には再発行もできますので、学校までご連絡ください。

9月9日

救急の日



スポーツ障害とは？

スポーツ障害とは、スポーツによって起こる痛みや機能障害のことです。具体的には、特定の部位に繰り返し外力が加わり軟部組織を損傷するもので、テニス肘、野球肩、ランナー肘等です。いわゆる「使いすぎ症候群」と言われています。

スポーツ障害の例

野球肩	名前のお通り野球をする人に多く見られる肩の障害で、投球動作の際に痛みを生じるスポーツ障害。痛みが出る場所は人によって異なりますが、痛みを放置したまま運動を続けていると肩関節が不安定な状態となり、脱臼等の原因にもなりかねません。	
テニス肘	テニスをする人に多い肘の障害で、主に肘関節の外側に痛みを生じます。肘関節を伸ばした状態で、手を曲げると肘に痛みが走ります。	
筋膜性腰痛症	腰の筋肉に炎症を起こすことで、痛みを生じるスポーツ障害の一つ。痛みが出る場所は、背骨を中心として左右両方、または片方が痛みます。子どもの場合は骨の成長に筋肉がついて行けなくなって、痛みを生じることが多いといえます。	

スポーツ障害を起こさないために…

- 運動の前後に十分にストレッチを行う
- 過度な練習はしない（適切な練習量にする）
- クッション性の高いシューズを選ぶ

