

SmileSmile

矢祭町立矢祭中学校

発行：平成29年 9月 7日

発行責任者：矢祭中学校長 草野 仁

文責：養護教諭 野川 静香



夏の疲れ、残っていませんか？

2学期が始まり、2週間が過ぎました。頭痛や腹痛、のど痛を訴えて保健室に来室する人や、学校を欠席する人もいます。「なんだか体がだるい」そんな人は、夏の疲れが残っているのかもしれないよ。

夏バテのぐったりを引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり

そんなぐったりさんへ

そのぐったる原因は？

- 夏の疲れが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている



ぐったるをやっつけるために！

- ★ お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ★ 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- ★ 睡眠をしっかりとうろ
- ★ 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- ★ 「スポーツの秋」のやりすぎに注意



夏休み明けに多い健康トラブル

★**腹痛**
便秘や下痢による腹痛を訴える人が増えています。休み中の生活リズムの乱れや、久しぶりの学校生活への緊張などが原因のようです。生活リズムを整え、短くてもリラックスできる時間を持つように心がけましょう。

★**頭痛**
この時期、頭痛が痛いと言って保健室に来る人の多くが、睡眠不足です。休み中に夜ふかしのくせがついてしまった人は、要注意。中学生には7～8時間の睡眠が必要です。起きる時間から逆算して寝る時間を決め、しっかり睡眠をとりましょう。

めざせ！矢祭中むし歯ゼロ！



★9月1日現在のむし歯治療率は、27.3%です。

まだむし歯を治していない人は、治療を進めましょう！

むし歯は自然には治らない病気です。

なお、治療後は受診結果の用紙を担当の先生に提出してくださいね。



◎ 9月9日 救急の日 × まもなく 新人戦！

初期治療「RICE」が大切！

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで適度に圧迫。心臓より高く上げます。

Compression 圧迫

↑ Elevation 挙上



Rest 安静

なぜ、「RICE」？

「RICE」は痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

病院に行かなくていい？

「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどいときは、必ず専門医へ。

どれくらい冷やすの？

15～20分冷やしたら休けい。痛みがでてきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けよう。

スポーツ外傷は

運動中に起こる
打撲・捻挫・骨折などのこと

覚えておこう
スポーツでケガをした時は

スポーツ障害は

スポーツで同じ動作を
繰り返すことで起こる、
筋肉や関節の痛みやケガのこと

放っておかない！ 無理をしない！

痛みや違和感などが続くときは、放置しないで専門医を受診。無理をして続けると、症状が少しずつ悪化します。治癒やスポーツ復帰まで長くかかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。



RICE より

こんな覚え方も試してみては？

あいをあげよう

あ

安静にして

い

痛いところを冷やす

お(せ)

押さえて圧迫

あげよう

心臓より高く上げよう



◎ セルフケアができれば一流選手！～膝編～

ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

◎ オスグット病

膝の屈伸を伴う運動を過剰に行うことで、腓骨にある軟骨が剥離して痛みを伴う疾患です。特に成長期に起こりやすい。

対処法：運動後のアイシング、サポーターの利用、痛みがひどいようであれば医療機関へ

◎ ジャンパー膝

膝の使いすぎで膝蓋腱、また大腿四頭筋腱が炎症を起こしてしまった状態。

対処法：運動後のアイシング、ストレッチ、痛みがひどいようであれば医療機関へ

セルフマッサージをしてみよう！

POINT①

膝の周囲をつかむようにして圧迫



POINT②

膝のお皿を両手の親指でもみほぐします



POINT③

→ 上下

↓ 左右

膝のお皿を、親指と人差し指でつかみ、滑らせるように、上下左右に動かします