

ほけんだより

令和 元年 9月 6日
角田高等学校 保健室
第 5 号



9月9日は「救急の日」です。

角田高校外科的来室者数(8月31日まで)

- 1位 捻挫(34件)
- 2位 擦り傷(22件)
- 3位 打撲(17件)

今年度、鼻血による来室者が多い傾向です。鼻をかむときは**優しくかみましょ**う。

これだけはできるようにしよう

応急手当 はじめの一歩

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



鼻血

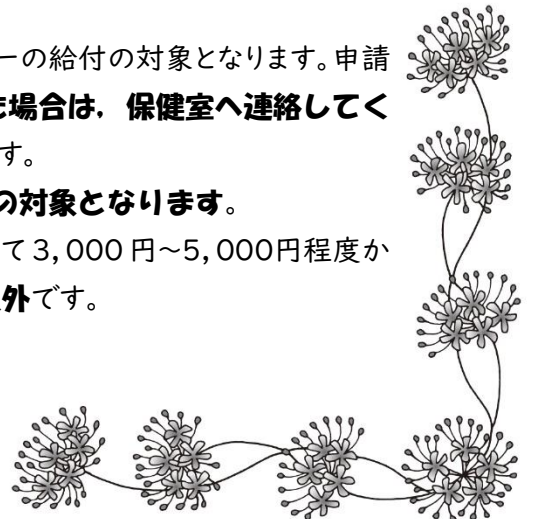
小鼻をつまんで少しづつ止めます



学校管理下での傷病発生時の受診はスポーツ振興センターの給付の対象となります。申請用紙を受け取っている人で、**申請をしないと家庭で判断した場合は、保健室へ連絡してください。**未提出の書類がある生徒も早めの提出をお願いします。

市町村で、子ども医療費助成を受けている場合も給付の対象となります。

また、休日・夜間診療等で受診した場合は、選定療養費として3,000円～5,000円程度かかる場合がありますが、その際の**選定療養費は、給付の対象外**です。



こんなことはありませんか??

腰をそらす・ひねると痛い


腰椎分離症

ジャンプや腰を回す動きを繰り返すと起こります。お尻や太股が痛むことも。

よく見られるスポーツ (例)
●野球 ●バレーボール ●バスケットボール ●サッカー など

正しい対応
急性期には、安静。慢性期には、腹筋や背筋の強化や柔軟 (腰痛予防)

悪化すると… 骨と骨がすれてしまうすべり症に進行し、手術が必要になる場合があります。



膝の下が出っ張ってきて痛む


オスグッド・シュラッター病

ジャンプや、ボールなどを蹴る動作のし過ぎで起こります。

よく見られるスポーツ (例)
●陸上 ●サッカー ●バレーボール ●バスケットボール ●バドミントン など

正しい対応
スポーツを控えて安静にする。前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 裂離骨折が起こり歩けなくなったり、スポーツを長い間できなくなることがあります。



運動時や運動後に膝が痛い


ジャンパー膝

ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツで、よく発症します。

よく見られるスポーツ (例)
●バレーボール ●バスケットボール ●サッカー など

正しい対応
強い痛みがあるときは患部を休める。前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 日常生活で常に痛むようになり、ひどいと靭が切れてしまうことがあります。



すねの内側が痛い

シンスプリント

すねの内側に鈍い痛みが出ます。

注意 強い痛みは、疲労骨折の可能性も。

よく見られるスポーツ (例)
●陸上 ●サッカー ●バスケットボール など

正しい対応
痛みに応じて運動の種類や強度を調整する

悪化すると… 運動時以外にも痛みが出るようになります。無理して続けると完全骨折の危険があります。



投球時・投球後にひじが痛む


野球肘

主に投球のし過ぎで起こります。曲げ伸ばしができなくなることもあります。

よく見られるスポーツ (例)
●野球 (特に投手) ●テニス など

正しい対応
投球を止めて安静にする

悪化すると… 急に動かせなくなることも。場合によっては手術が必要になるかもしれません。



「あの時こうしていれば…」
と後悔しないように、
ケガにはじゅうぶん注意しよう。

練習後にはしっかりと休養・アイシングなど、
身体のメンテナンスを行きましょう。

☺9月のSC・SSW来校日☺

SC(スクールカウンセラー)

9月9日(月)

SSW(スクールソーシャルワーカー)

9月24日(火)

勤務日は、先生方のご都合により変更になる可能性があります。

予約はSCは阿部さおり先生または保健室

SSWは瀬野尾直子先生または保健室まで・

