

ほけんだより

令和4年9月1日
神港学園高等学校
学校保健委員会



平安時代には貴族達が月を愛でて宴を催したと言います。それも、空の月ではなく、水面やお酒の杯に写った月を楽しんでいたのだとか。なんだか、おしゃれな月の楽しみ方ですね。

9月10日は月が最も美しいとされる「十五夜」です。今を生きる私たちはどのように月を楽しみましょうか。

学校モードへ
Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

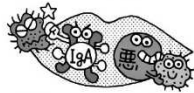


切り替えるの

- ①夜更かしをせず、早めに寝る
- ②朝起きたら朝日を浴びる
- ③朝食をしっかり食べる

9月は体育大会に向けて体育の時間が増えます。また、この時期には「睡眠不足」や「エネルギー不足」による熱中症や怪我の発生が多く見られます。つまり、この9月の体調はあなたがどのくらい日常生活を自己コントロールできているかにかかっていると一言ではありません。睡眠時間を取れるよう時間管理を行い、しっかり朝食を食べて登校しましょう!

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです!

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです

スポーツ障害を防ごう！

当てはまる症状はありませんか？ 予防のためには日々のケアが大切です。

野球肘
ボールを投げる動作を繰り返すことで起こります。
起こりやすいスポーツ 野球
こんな症状 投球時・投球後に肘が痛む

野球肩
ボールを投げる、ラケットを振るなど、腕を大きく振る動作を繰り返すことで起こります。
起こりやすいスポーツ 野球、テニス、バレーボール
こんな症状 腕を上げようとするとき肩が痛む

ジャンパー膝
ジャンプ動作を長時間、頻回に繰り返すことで起こります。
起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール
こんな症状 膝の前面が痛む

腰椎分離症
腰を伸ばしたり、ひねったりを繰り返すことで起こります。
起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール、水泳
こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

シンスプリント
ハードなランニングを繰り返すことで起こります。
起こりやすいスポーツ 陸上、サッカー
こんな症状 すねの内側が痛む

オスグッド・シュラッター病
ボールを蹴る動作を繰り返すことで起こります。
起こりやすいスポーツ サッカー
こんな症状 膝の下部が出っ張り、痛む

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
- 患部を固定し、冷やす

予防のカギは「柔らかい筋肉」

筋肉が緊張や疲労で固くなっていると怪我をしやすくなります。体温を上げ、ストレッチ等で「筋肉を柔らかくしてから運動すること」「運動後にクールダウンを行うこと」が重要です。

痛みをガマンすると、
復帰が遅れることも…

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

運動方法を見直そう！

- 時間をかけて準備運動やストレッチを行っているか
- 練習量や練習強度は適切か
- 正しいフォームでプレーできているか
- 睡眠をしっかりとれているか

保健室からのお知らせ

【体育大会・修学旅行前健康相談】

～9月13日（火）放課後～
体調面で気になる事や困っている事など学校医による相談会を実施します。行事以外の学校生活についてもご相談いただけます。希望される場合は下記のフォームから申し込みをしてください。



【コロナ感染した場合の連絡】

生徒が「新型コロナウイルス陽性」になった場合、もしくは「濃厚接触者」となった場合は下記のフォームから学校へ連絡することができます。フォームを送信いただいた場合は学校への電話連絡は不要です。



【毎朝の健康観察】

2学期も引き続きWEBでの体調確認を行います。毎朝、その日の体調について入力してください。発熱がある場合、風邪のような症状が強い場合は無理して登校せず、体調が回復してから登校してください。

