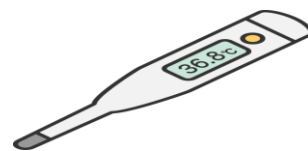


9月の保健だより

短い夏休みが明け、2学期がスタートしました。コロナ感染者数が横ばいの状況になり、本校でも、通常時間登校、50分授業になっています。また、ずっと閉鎖されていた食堂が再開になりました。ただ、コロナ感染については、まだまだ予断を許さない状況には変わりありません。引き続き、予防対策は怠らないようにしてください。

【コロナ予防対策 引き続き続けましょう】



1. 毎朝の検温、体調チェック

健康カードの提出は不要になりますが、登校前の検温、体調チェックは引き続きお願いします。

2. 手洗い

消毒作業には限界があります。ハンカチを必ず携帯しましょう。

3. 熱中症に気がつけたマスクの着用を心がけましょう

基本マスクは着用しましょう。

部活動や戸外での活動時にはマスクははずしても構いません。

水分補給を積極的に行いましょう。



4. ソーシャルディスタンス(フィジカルディスタンス)

人と人との間隔は1～2m 大声で会話するなどは厳禁です。

エンカレフェス 9/4(金)高校生、9/5(土)中学生 コロナ、熱中症予防対策について

学校内での行事で、外部の方も来られない為、いつも通りの予防対策にはなりますが、以下については特にいつもより気をつけるようにしてください。

1. 会話時には必ずマスクを着用すること

友達との会話をする時間がいつもの学校生活と比べると多くなります。密にならず、距離を保つように心がけてください。

2. 手洗い、消毒を頻繁に行うこと

ボールを使うなど共用物を触る機会がいつもより増えます。活動の前後には必ず手洗い又は消毒を行うようにしてください。各、担当の先生の指示に従うようにしましょう。

3. 日よけの帽子、汗拭き用タオル、水分、保冷剤などを持参してください

校庭で、演技を観覧します。しっかり熱中症対策を各自行ってください。

観覧中は、我慢しすぎない。頭痛など体調不良を感じたら、

すぐに周囲の先生に知らせるようにしてください。

※中学校舎1F演習教室を休養場所としています。

4. ペットボトルごみは持ち帰ること

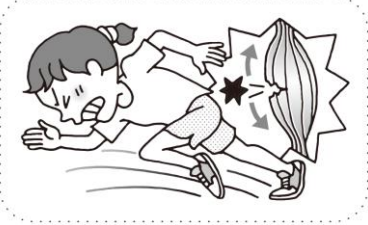


無理をしない、準備体操
をしっかり行うこと！

【スポーツ外傷～もしもの時に必要な手当～】

学校で起きやすい「肉離れ」「ねんざ」「脱臼」についてお知らせします。エンカレフェス中のスポーツ競技でも十分起こりやすいケガですので、気をつけるポイントをお知らせしておきます。

肉離れ 50m走の途中で、突然、太ももの裏に痛みが走った！



肉離れとは、筋肉が部分的に断裂することです。どこの筋肉にも起こりますが、多いのは、太ももの前後、ふくらはぎの筋肉です。急なダッシュやジャンプでの発症が多く、断裂した時には痛みとともに「プチッ」という音を感じることもあります。



マッサージはNG。筋肉の断裂が広がってしまいます。まずは、冷却と安静です。冷却は15～20分ぐらいにして、「伸ばすと痛い」「押すと痛い」「力を入れると痛い」この症状が強い時は病院を受診するようにします。

ねんざ バスケットジャンプシュート。着地時に相手の足を踏んで足首をひねってしまった

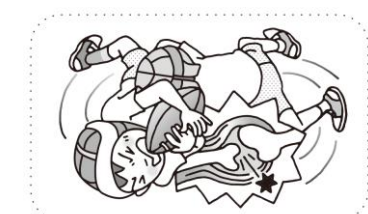


関節に力が加わって起こる。多くは、関節と関節をつなぐ「靭帯（じんたい）」が伸びたり、一部が断裂しています。多いのは足首ですが、膝や肩、手の関節(突き指)でも起こります。



RICE 処置（安静、冷却、圧迫、挙上）冷却は15～20分にします。皮下出血（内出血）や腫れがひどい場合は病院を受診するようにします。骨折を伴う場合もあるので注意が必要です。また、治療が完了するまで安静にしないと、靭帯が伸びたままになり、捻挫がクセになることがあります。

脱臼 ラグビーで肩から地面に落ちてしまった時に激しい痛みと肩が外れる感じがした！



脱臼とは、骨と骨とがずれてしまうことで、肩やひじの関節によく起こります。関節が外れる感じや、外れた音が聞こえる場合もあります。



自分で元に戻すことはNG。筋肉や神経を傷つける危険があります。脱臼が疑われる場合は、安静にしながら包帯で固定し、すみやかに医療機関を受診するようにします。一度脱臼すると、再発しやすいと言われていますので、しっかり完治するまで医師の指示に従って固定を継続するようにします。