

寒暖差が大きいこの時期、特に熱中症に注意しましょう！！



コロナウイルス感染症による感染拡大防止のため、今まで誰も経験したことがない長いお休みでした。休業中、みなさんはどのように過ごしましたか？連日、晴天に恵まれていた日が多かったため、ジョギングやストレッチで適度にからだを慣らしていた人も多かったのではないのでしょうか。その反面、自宅で自由な時間を満喫し過ぎて生活リズムが乱れている人はいませんか？5月は真夏日を思わせるような気温の高さや日差しの強さもあり、体力の消耗が大きくなります。まずは疲れをため込まないよう、帰宅後の過ごし方を工夫して、夜更かしをせず、早めに寝るように心がけましょう。

## まず からだを学校モードに切り替えよう

- 1. 水筒** すいとう 熱中症の予防には、こまめな水分補給が欠かせません。毎日しっかり水筒を洗って菌が増殖するのを防ぎましょう。
- 2. 爪切り** つめきり 友達と接触する機会があった場合、爪が長いと（はがれたり、相手をひかいて）傷つけてしまいます。こまめな手洗いがとても重要な現在、爪が長いと爪の中に潜んでいる細菌や汚れが多いと全く意味がありません。こまめな手洗いの前に、まず爪を短く切ってけがの未然防止や清潔な状態を保つことを意識しましょう。
- 3. 朝ごはん** あさごはん 朝食は、脳やからだの活動エネルギーになります。気温が高い時は、特に活動後たくさん汗をかくので、ご飯やパンのお供に味噌汁やスープを飲むのもいいですね。
- 4. 睡眠** すいみん 疲れをとるためにとても大切なものです。夜遅くまで起きていると次の日もだるさが残り、疲れもとれません。十分な睡眠をとり、一日の疲れをしっかり取りましょう。

生活リズムが整っていると、少々つらいことがあっても乗り越えられます。それだけ心とからだに与える影響は大きいのです。こんな時だからこそ、しっかり意識しましょう。

## ～ 歯科検診が来週月曜日にあります ～



5月12日（火）に予定していた「歯科検診」は、18日（月）に実施します。

しっかり 歯みがき をしましょう。また、「歯ブラシのチェック」を実施します。自分の歯ブラシの状態を確認して、必要ならば新しい物にかえましょう。

| 検診内容   | 実施日      | 1年         | 2年 | 3年 | 検診結果配布予定 |
|--------|----------|------------|----|----|----------|
| 歯科検診   | 5月18日（月） | ○          | ○  | ○  | 該当者のみ    |
| 尿検査2回目 | 5月19日（火） | ※未検査・再検者のみ |    |    | 該当者のみ    |

※すべての健康診断が終わりましたら、「検診結果一覧表」を配付します。

異常がなかった検診結果も確認ができます。もうしばらくお待ちください。

### ～ 5月の保健目標 ～

運動することの楽しさやけがの予防について学ぼう！

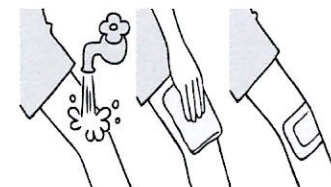
けがをしてしまったら…

【すり傷】…はじめに行うことは「流水での洗浄」  
せんじょう

水道水で汚れをよく落としてから、来室してください。

流水だけでは汚れが取れない場合、ぬらしたガーゼでこすったり、軽く洗ったりします。

傷には痛みがあり、水道水をかけるとさらに痛みが強くなります。しかし、小さな石や砂が残っていると治った後に刺青のように色素沈着（皮膚の下に色が残る）が残ります。少し我慢をしてでもきれいに洗いましょう。



保健室では、絆創膏、ガーゼなどで対応します。

【捻挫・打撲】…まずは、流水や氷で冷やします。

「湿布をください」と来る人がいますが、冷やすことで、腫れや痛みを抑えます。ケガの手当での最初は、氷や水で冷やすのがよいです。

保健室では、炎症がひどい時は、氷等で冷却後湿布や包帯固定などで対応します。

捻挫や打撲の手当の基本は…

- R (Rest) 安静
- I (Ice) 冷却
- C (Compression) 圧迫
- E (Elevation) 挙上

### お願い



※痛みが治まらない場合は、専門医で受診をしてください。学校でのけがは、基本的には「日本スポーツ振興センター」で手続きをします。専門医へ受診された場合は、学校にご連絡ください。

## 部活を始めた1年生 普段しない運動をしている人へ

### 野球肩

#### 症状は？

腕を上げたり、力を入れて振り下ろす動作をしたとき、肩に痛みを感じる。



#### 起こりやすい種目

●野球、バレーボール、テニス、ハンドボール など

### テニスひじ

(上腕骨外側／内側上顆炎)

#### 症状は？

手首を動かしたとき、ひじの外側(内側)が痛む。その部分を押すと痛い。



#### 起こりやすい種目

●テニス、バドミントン、野球、剣道 など

### 手首の腱鞘炎

#### 症状は？

手首を動かす腱の周囲に炎症が起こり、手首が腫れたり痛みを感じたりする。



#### 起こりやすい種目

●テニス、バドミントン、卓球 など

## 中学生に多いスポーツ障害

### オスグッド・シュラッター病

#### 症状は？

運動をすると、ひざの少し下が痛む。その部分を押すと痛い。



#### 起こりやすい種目

●サッカー、陸上、バスケットボール など

### 腰椎分離症

#### 症状は？

運動の後や、長い時間、同じ姿勢を続けた後、腰が痛くなったり、重く感じたりする。



#### 起こりやすい種目

●野球、サッカー、柔道、バレーボール など

### 中足骨の疲労骨折

#### 症状は？

打撲やねんざなどのケガをしていないのに、足の甲に痛みがある。



#### 起こりやすい種目

●陸上の長距離競技、サッカー、バスケットボール など

## 注意しましょう。スポーツ障害



筋力の柔軟性が不足しているとけがをしやすくなります。  
練習前後のストレッチを欠かさずに行いましょう。

また、正しいフォームで打ったり、自分の体に合った道具を使うことも重要です。疲れが回復しないうちに練習を重ねていると、けがをしやすくなるので、休みの日にはしっかり休養し、痛みを感じたら練習を休みましょう。応急処置は安静・冷却です。



## 健康診断の結果です

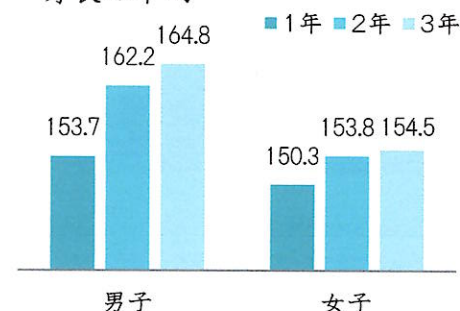
健康診断もいよいよ後半ですが、自分の体の状態はどうでしたか？

「健康」は良いものですが、それが目的ではありません。「健康」は、みなさんが何かをやり遂げるときに必要な源です。必ず将来の自分に役立つ力となります。その源を豊かなものにするため、まずは自分の体の健康に目を向けましょう！

### ① 発育測定の結果(本校平均と佐賀県令和元年度との平均比較)

| 学年  | 項目 | 身長(cm) |       | 体重(kg) |      |
|-----|----|--------|-------|--------|------|
|     |    | 男子     | 女子    | 男子     | 女子   |
| 1年  |    | 153.7  | 150.3 | 45.6   | 42.6 |
| 佐賀県 |    | 152.2  | 151.5 | 45.0   | 44.6 |
| 2年  |    | 162.2  | 153.8 | 51.9   | 48.2 |
| 佐賀県 |    | 159.2  | 154.4 | 49.5   | 47.8 |
| 3年  |    | 164.8  | 154.5 | 52.2   | 52.2 |
| 佐賀県 |    | 164.9  | 155.8 | 53.7   | 50.0 |

身長の平均



| 学年 | 項目 | 身長(cm) |       | 体重(kg) |      |
|----|----|--------|-------|--------|------|
|    |    | 男子     | 女子    | 男子     | 女子   |
| 高1 |    | 167.5  | 156.4 | 58.1   | 51.9 |
| 高2 |    | 169.6  | 157.1 | 61.4   | 54.1 |
| 高3 |    | 170.2  | 157.1 | 62.8   | 52.9 |

おまけ：高校生の平均ってどのくらい？



### ② 視力検査結果(裸眼視力・矯正視力合わせて)

| 視力                   |   | 合計 |
|----------------------|---|----|
| 裸眼                   | A | 52 |
|                      | B | 9  |
|                      | C | 8  |
|                      | D | 3  |
| (矯正)<br>メガネ<br>コンタクト | A | 7  |
|                      | B | 8  |
|                      | C | 10 |
|                      | D | 1  |

