

# ほけんだより 9月

令和4年9月15日 目黒区立第一中学校 保健室

区連体の練習が本格的に始まりました。選手も応援生徒も3年ぶりの駒沢陸上競技場での開催に向け、けがや病気の無いよう準備を進めましょう。一日の中で気温差があり、体調を崩しやすい気候が続きますので、早めに休養し体調の回復に努めてください。

## 区連体に向けての注意

- 本番前の練習で肉離れや捻挫をしてしまったら、本番で力を出し切ることはできません。準備体操、ストレッチ、帰宅後はアイシングなど毎日の体のケアに努めましょう。痛みがあれば早めの受診を!
- 一日3食バランスよい食事を心がけ、寝不足で運動することがないようにしましょう。
- 感染対策はいつもどおり行い、マスクの着脱は体育科の先生の指示で行いましょう。
- 汗をたくさんかきますので、タオルを持参し、水筒は大きなもので水分補給はこまめに行ってください。
- 当日は必ず朝食を取ることを約束です!

# ねんざ 肉離れ 打撲 をしたら RICE

RICEとは、応急処置の基本であるRest (安静) Iceing (冷却) Compression (圧迫) Elevation (挙げる)

の頭文字をとったもので、ねんざや肉離れ、打撲等の怪我に対応できる応急処置です。

痛みや腫れ、内出血を抑えるのに役立ち、処置が早ければ早いほど怪我の回復は早くなります。

## R Rest (安静)

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に!



## I Iceing (冷却)

痛みや出血、腫れをおさるために冷やします!



## C Compression (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを!



## E Elevation (挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ!

## 怪我を防ぐために...

### ★ストレッチ (一例)



●太もも前面 ●太もも後面 ●ふくらはぎ

### ★足裏をきたえる



足の指と足の裏で、タオルをたくり寄せる。

### 運動中に怪我をしてしまったら



それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ!

### AED どこにあるか知ってる?



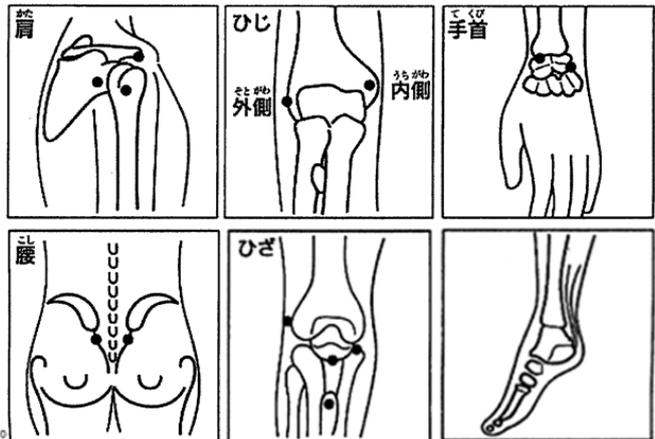
2階中央玄関と1階保健室にあります

# 予防のポイント

●=痛みが出やすいところ

## 1つでもチェックがいたら病院へ

- ① ウォームアップ・クールダウンを十分にする。
- ② ストレッチや入浴で筋肉の緊張をほぐす。
- ③ オーバートレーニングを避け、適度な回復時間をとる。
- ④ 体に負担をかけない動きを身につける。  
体の一部に負担がかからないように全身をバランスよく使う。



## 保護者のみなさまへ

### 目黒区立中学校連合体育大会実施に係る選定医療費の取り扱いについて

開催中に発生した傷病の対応は、一時的には会場内に設置されている救護室にて、委託業者から派遣を受けている医師による救急処置をいたします。さらに、医療機関への受診が必要と認められた場合は、医療機関を受診していただくこととなります。その場合、ケースによっては選定療養費（大規模病院への紹介状なしの受診などによる保険対象外の特別料金（自己負担））が掛かることもございますのでご了承ください。

区連体当日は中学校全体の救護担当のため競技場の医務室に養護教諭が待機します。一中は応援生徒席に養護教諭不在となりますが、保健担当教諭を中心に本校の生徒の健康観察に努めますのでご理解、ご協力よろしくをお願いします。

### 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間変更に伴うお願い



9月13日付で「新型コロナウイルス感染症に係る出席停止期間等について」のプリントが配布されました。出席停止期間の短縮措置がありましたが10日間が経過するまでは、感染リスクが残存しているため、検温等の健康観察と、マスク着用等の感染予防を徹底してください。

また風邪症状（咳や下痢、頭痛など）がある場合、ご家族に風邪症状がある場合は登校の自粛をお願いします。風邪症状（発熱など）の軽快後も72時間の登校自粛をお願いしています。いずれの場合も「出席停止」扱いとなります。

※抗原検査キットによる出席停止期間の短縮は、感染リスクを伴うため、感染予防の観点から生徒には適用できませんのでよろしくお願いいたします。

検査で陽性となった場合の学校への連絡内容

- ① 症状の有無（発症日）
- ② 検査の種類（PCR検査、抗原検査）と結果
- ③ 保健所からの指示内容（登校開始予定日）など可能な範囲でお知らせください。

ご心配なことがありましたら、いつでも学校にご相談ください。