

2学期がスタートして20日あまり。運動会も無事に終わり、心も体も日々成長しているみなさんを見て、頼もしく感じる今日この頃です。コロナ対策「新しい生活様式」も身に付いてきましたね。これから実りの秋を迎えます。西中生一人一人がどんな実をならせるのか、とても楽しみです。

歯科検診・耳鼻科検診・眼科検診の日程が決まりました

検診項目及び開始時間	歯科検診	耳鼻科検診	眼科検診
実施クラス及び順番	8:40~	13:00~	13:30~
3の1→3の2→3の3→3の4	9月10日(木)	9月14日(月)	11月10日(火)
3の5→2の1→2の2→2の3→2の4	10月8日(木)	9月15日(火)	11月17日(火)
1の1→1の2→1の3→1の4→1の5	10月13日(火)	12月1日(火)	12月8日(火)



ねんざ・つき指・打撲などの
救急手当ての基本は
「RICE」です!

<p>レスト Rest</p> <p>あんせい 安静</p>	<p>アイス Ice</p> <p>れいきやく 冷却</p>	<p>コンプレッション Compression</p> <p>あっぱく 圧迫</p>	<p>エレベーション Elevation</p> <p>きょじょう 挙上</p>
--	--	--	--

運動器検診結果

内科検診が終わりました。その中での運動器検診結果が次の通りです。

脊柱・腰椎異常4名、膝の痛み14名、股関節の痛み5名、腰の痛み4名、肩の痛み2名

「運動器検診問診票」で、脊柱の異常を感じて記入してきた生徒が多くいました。でもそのほとんどが、正しい姿勢を保つことで予防できる可能性があるそうです。そういう生徒には、受診勧告書は配布をしていませんので、正しい姿勢を心がけていきましょう。

また、運動器の「痛み」については、スポーツ障害の可能性が大きいので、放置することなく、整形外科を受診するようにしましょう。

「スポーツ障害」って知ってる？

スポーツ障害

スポーツ障害とは、スポーツで同じ動きをくり返したり、特定の部分を使いすぎたりして起こるケガのことを言います。

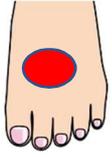
成長期に多いのはなぜ？

骨・軟骨・筋肉が発達している途中なので、体の使い方がアンバランスになりやすく、大人よりも負担がかかりやすいからです。

ほっておくとどうなるの？

少しずつ症状が悪化して、治療やスポーツ復帰に長い時間がかかり、スポーツを続けられなくなる場合もあります。痛みや違和感など異常が続く場合は、放置せずに整形外科を受診しましょう。

中学生に多い「スポーツ障害」について

<p>野球肩</p> <p>腕を上げ、力を入れて振り下ろす動作をした時、肩に痛みを感じる。</p> <p>起こしやすい種目 野球、バレーなど</p> 	<p>オスグット病</p> <p>運動すると、膝の少し下が痛む。その部分を押しと痛い。膝の下の骨が、筋肉の強い収縮運動によって骨がはがれる。</p> <p>起こしやすい種目 陸上、サッカー、バレー、バスケなど</p> 	<p>中足骨の疲労骨折</p> <p>打撲や捻挫などのケガはしていないのに、足の甲に痛みがある。ランニングやジャンプによる過度の体重負担が、長時間のくり返して起こる足の甲の痛み。見すごされやすい。</p> <p>起こしやすい種目 長距離競技、サッカー、バスケ、バレー、剣道など</p> 
<p>腰椎分離症</p> <p>運動の後や、長時間同じ姿勢を続けた後、腰が痛くなり重く感じる。</p> <p>起こしやすい種目 野球、サッカー、バレーなど</p> 	<p>ジャンパー膝</p> <p>膝のお皿付近の靭帯が炎症を起こし、痛みや腫れを起こす。ジャンプや着地を多くやったり、キック・ダッシュをくり返したりするスポーツに多い。</p> <p>起こしやすい種目 陸上、サッカー、バレー、バスケなど</p> 	<p>シーバー病(踵骨骨端症)</p> <p>ジャンプやダッシュ時にかかると痛み。軽い腫れ、押しと痛い、歩く時に痛い。過激な運動の後に症状が出る事が多く、かかとの痛みのためつま先歩きになることもある。</p> <p>起こしやすい種目 サッカー、野球、バスケ、剣道など</p> 
<p>有痛性外脛骨</p> <p>運動時に内くるぶしが痛む。</p> <p>起こしやすい種目 陸上、サッカー、バスケなど</p>	<p>シンスプリント</p> <p>運動時や運動後に足のすねの内側が痛む。その部分を押しと痛む。</p> <p>起こしやすい種目 長距離競技、サッカー、バレーなど</p>	<p>★スポーツ障害を防ぐケアの基本★</p> <p>食 食べる 体のエネルギー源！集中力や回復力のアップ！</p> <p>休 休む ストレッチや入浴で筋肉の緊張をほぐそう！</p> <p>眠 眠る 睡眠中の成長ホルモンで骨や筋肉を強くする！</p>