



ほけんだより

2022年9月2日

ほけんだより9月号～お家の方へ～

自分の心と体を守るお話

稜南中学校保健室

☺ 夏休みを終え、2学期がスタートしました!!さて、夏休み中の子どもたちの様子はいかがだったでしょうか?新型コロナ感染症に連日の猛暑日雨に雷と相変わらずの巣ごもりdayのご家庭も多かったのではないのでしょうか。我が家もです…電気代が怖い…。

☺ そんな中、夏の甲子園では、天草出身の高校球児が大活躍でしたね。我が家では、数年ぶりに甲子園大会を何試合もテレビで観戦しました。今まで、野球には興味がないと思っていた息子も、宿題をしながらチラチラ気になっていたのでしょうか。水を汲むついでに立ち見し、拳句の果てにはリビングで応援🏠🏠🏠。宿題の進捗はさておき、親子で感動を共有できた夏でした。

受診報告書の提出をお願いします

1学期に歯科(水色)と眼科(ピンク)の受診報告書を配付しています。夏休み中に受診が済んだ方は学校へ提出してください。受診中の方、未受診の方は済み次第順次ご提出をお願いします。

身体測定、フッ化物洗口を実施します(予定です)

9月3週目から身体測定を予定しております。結果については、プリントでお知らせする予定です。また、1学期途中で中断しておりましたフッ化物洗口は、感染状況次第では9月中の再開を考えております。

新型コロナウイルス感染症の対応について

報道によりますと、今後、感染者の療養期間が短くなるようです。また、校内での濃厚接触者の特定も無くなりそうです。いずれにせよ、正式な通達が届き次第、学校での対応をお知らせいたしますので、今しばらくお待ちください。

あわせて、繰り返しをお願いになりますが、次の場合は登校を控えてください。

- ◆生徒本人に発熱等のかぜ症状がある、体調不良時
- ◆同居する家族に発熱等のかぜ症状がある、体調不良者がいる
- ◆同居する家族に体調不良者がおり、PCR検査を受ける



☹☹☹思春期に多いスポーツ障害☹☹☹(裏面もご参考に)

7月の終わり、友達の子(中3女子)が前十字靭帯(膝)断裂の治療のため、手術を受けました。就学前からずっとバスケットボール一筋で頑張ってきた彼女でしたが、中体連九州大会は病院のベッドから応援という形で幕を閉じました。

スポーツ障害は、スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ個所に負荷がかかり過ぎることによって起こります。特に、骨や筋肉が成長過程の思春期に多く発生します。悪化するとスポーツだけでなく、日常生活に支障が出たり、生涯に渡って関節動作に不便さや動かし辛さを感じることもあります。

スポーツの種類や特性によって痛む部位が違います。子どもたちが痛みを訴えた時、痛みが強く続く時は、一度専門医に相談しましょう。