



# 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

2学期がスタートして2週間、今年の夏も異常な暑さが続きました。全国的には台風や大雨、ゲリラ豪雨など災害がおきた地域もありますが、天草地方は雨不足。実家の畠の野菜も枯れたり煮えて腐ったり。物価高に加え野菜の価格高騰化も悩みの種ですね。夜～朝方は秋風で涼しくなりましたが、昼間はまだまだ残暑厳しい日が続いています。体調管理や室温管理が難しい時期です。新学期が始まって、全国的にも天草市内でも感染症による学級閉鎖が行われています。稜南中でも、感染者がゼロにならない日が数か月続いています。皆様、十分お気を付けください。

## 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。

## 身体測定を実施します

顔を合わせたときの目線の位置が高く上がった子、脚が長くなって制服のスカートやズボンの丈が短く見える生徒をたくさん見かけます。夏休み中に大きくなつたようですね。9月3週目から2学期の身体測定を予定しております。結果については、10月にプリントでお知らせします。※制服の裾上げもよろしくお願いします！！

## けが等で病院を受診された方へ

夏休み中の部活動や当番活動など、学校での活動でけがをされて病院を受診された方がいらっしゃいましたら、スポーツ振興センター災害給付金の手続きが必要ですので、保健室までお知らせください。お子様を通じてでもかまいません。※詳しくは裏面をご覧ください。

### AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます！



肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの7%<sup>※1</sup>。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、

さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を使用すれば、50%<sup>※2</sup>まで高まります。

稜南中学校には、職員室と体育館に2台のAEDが設置されています。最近は公共施設以外でも多く設置されています。スーパーなどで見かけた時は、場所を覚えておくと良いですね！！

## 思春期に多いスポーツ障害

この夏休み中に息子の友人數名が前十字靭帯(膝)断裂の治療のため、手術を受けました。夏休みは病院で過ごし、感染症対策のため外出もできないようでした。リハビリ期間まで入れると最長で半年間ほどは運動制限があり、自転車通学もできない状況です。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で起こります。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。