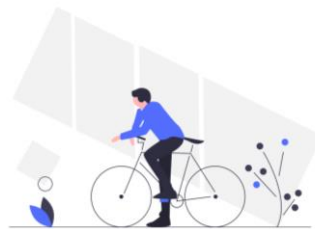


保健だより



多摩高校 保健室
6月発行

今年度の健康診断・身体計測が終了しました

「精密検査対象の人」と「当日欠席をして未受診の人」にはお知らせを配付しています。

学校の健康診断は短い時間と限られた設備の中で行うため、診断を確定するのではなく、精密検査を必要とする人を発見することが本来の目的です。精密検査の対象となった人は保護者の方に相談をし、病院を受診しましょう。また、病院受診後には「検査結果報告」を担任もしくは保健室に提出してください。

階段で踏み外して…

体育で接触して…

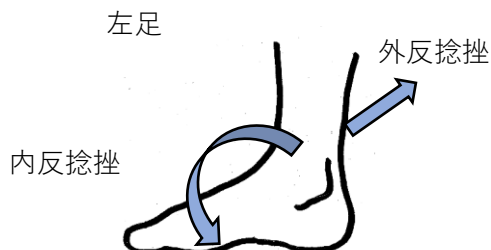
捻挫について知っていますか？

捻挫とは…？

関節に過度な負担がかかり、靭帯などを損傷するケガのことです。

外反捻挫と内反捻挫の違いは？

足首を外側に捻ること(内返し)を「内反捻挫」、内側に捻ること(外返し)を「外反捻挫」といいます。



なぜ内反捻挫が多いの？

足関節の内側と外側の靭帯に違いがあるからです。

・足の外側靭帯

3本の靭帯がそれぞれ独立して足首を支えている。

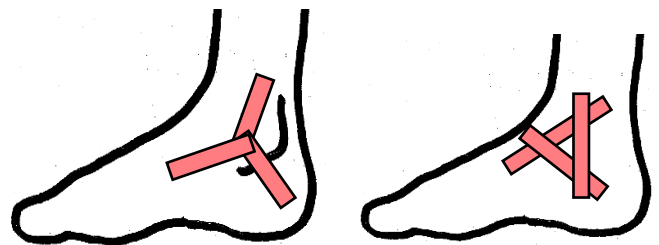
→不安定☹

・足の内側靭帯は

3本の靭帯が隣接して支えている。→強固で安定☺

足の外側靭帯

足の内側の靭帯



捻挫の予防は？

①運動する前にはしっかりとウォーミングアップをしましょう。

急に体を動かさずと思うように動くことができず、バランスを崩して転倒しやすくなります。運動をする前には足首、手首をしっかりと回したり、伸ばしたりしましょう。

②サポーターをして関節を守りましょう。

何度も捻挫を繰り返している人は、靭帯が伸びており、捻挫をしやすくなっている可能性があります。サポーターをして関節を保護し、捻挫の予防をしましょう。

○もし捻挫をしたら？

捻挫をした場合に「ひどい腫れや痛み」「歩行ができない」場合は重度の捻挫や骨折の疑いがあります。迷わず病院を受診しましょう。ケガをした場合は、担当の先生に必ず報告をしてください。ケガをして病院を受診した場合は「日本スポーツ振興センター」の保険の手続きをしますので、保健室にも報告をしてください。

捻挫の基本は「RICE」処置です。自宅でもできるRICE処置の方法についての動画を掲載します。捻挫をした際には家に帰った後もRICE処置を続けてください。



熱中症予防×コロナ対策

気温や湿度が高く、熱中症の危険性が高くなってきました。感染症対策をしながら、熱中症を予防しましょう！

**熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう**

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

十分な距離

マスクを着用時は

激しい運動は避けましょう
のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

マスクをしていると熱中症になりそう...

**のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう**

1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を

大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

**エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう**
(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- 窓とドアなど**2か所**を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

参考：環境省 熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

保健室より

6月に入って勉強や部活動、行事などの疲れから体調を崩し、保健室を来室する人が増えています。疲れた時には頑張ることを一度止めて、ゆっくり休むことも大切です。また、心配なことや悩んでいることがあれば、一人で抱えずに、担任の先生や保健室など相談しやすい先生に声をかけてください。