

# 9月のほけんだより

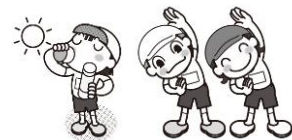


令和4年9月1日  
日本橋中学校 保健室

2学期がはじまりました。日中はまだまだ暑い日が続きますが、夕方からほんのり涼しさを感じられるなど、秋の訪れが近づいている証拠ですね。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。新型コロナウイルスの第7波は予想を上回る流行となりました。9月から新学期が始まり、流行が長引くことが予想されています。体調が悪い時は、無理をせず休むようにしてください。引き続き、感染予防を徹底して学校生活を送りましょう。

## 連合陸上大会の練習がはじまります

9月16日に3年ぶりの中央区中学校連合陸上大会が開催されます。日本橋中学校の代表選手としての出場となります。本番で自己ベストが出せるよう、日頃の練習から体調管理や準備運動を入念に行い、練習に臨みましょう。



## スポーツ障害を防ごう

スポーツ障害とは、スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ箇所に繰り返し負担がかかることで起こります。悪化すると、スポーツだけでなく生活に支障がでることもあります。骨や筋肉が成長途中の思春期によくみられます。

### 野球肘

ボールを投げる動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 野球

こんな症状 投球時・投球後に肘が痛む

### ジャンパー膝

ジャンプ動作を長時間、頻回に繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール

こんな症状 膝の前面が痛む

### シンスプリント

ハードなランニングを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 陸上、サッカー

こんな症状 すねの内側が痛む

### 野球肩

ボールを投げる、ラケットを振るなど、腕を大きく振る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 野球、テニス、バレーボール

こんな症状 腕を上げようとする時肩が痛む

### 腰椎分離症

腰を伸ばしたり、ひねったりを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール、水泳

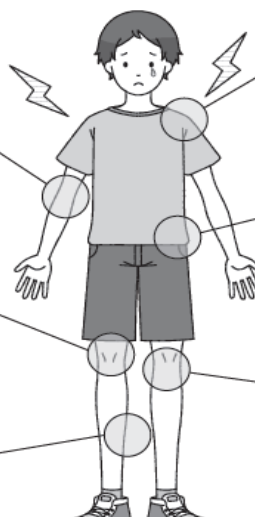
こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

### オスグッド・シュラッター病

ボールを蹴る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ サッカー

こんな症状 膝の下部が出っ張り、痛む



予防のカギは

ウォームアップ  
& クールダウン



### ウォームアップ

筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域も広げましょう。



### クールダウン

筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。



もしも痛みを感じたら…

### まずは 応急手当

- すぐにプレーを中断し、安静にする
- 患部を固定し、冷やす

運動方法を見直そう！

- 時間をかけて準備運動やストレッチを行っているか
- 練習量や練習強度は適切か
- 正しいフォームでプレーできているか
- 睡眠をしっかりとれているか



痛みをガマンすると、  
復帰が遅れることも…

「休んだらみんなに迷惑がかかる」「レギュラーを外されたくない」—。そう思って痛みをガマンしていると、悪化して復帰が遅れたり、後遺症が残ってしまうことも。痛みが強いときは、早めに病院へ行きましょう。



# 新型コロナウイルス感染症の対応について(令和4年9月1日時点) 参照：中央区HP

7月から始まった新型コロナウイルスの第7波は減少傾向が続いているものの、ピークアウトとは判断が難しい状態です。本日から学校が再開され、これまで以上に基本的な感染防止対策を徹底していただくとともに、くれぐれも体調管理にご注意くださいますようお願いいたします。

## 1 新型コロナウイルス感染症の陽性と診断された場合

厚生労働省で定める療養終了の基準は以下の通りです。

### 陽性者（症状ありの方）の療養期間について

発症日から10日経過していること、かつ、解熱剤を使わずに解熱しており、咳等の呼吸器症状が改善傾向になってから72時間経過していること。

### 陽性者（無症状の方）の療養期間について

検体採取日から7日経過していること。その際10日間を経過するまでは、自身で体調確認を行う。  
※陰性を確認するための検査や証明書の提出は必要ありません。

## 2 新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者となった場合

### 同居家族の濃厚接触者待機期間の期間について

陽性者と同居する家族で、濃厚接触者になった場合の待機期間について、感染者の発症日もしくはマスクの着用や手洗いなどの感染対策を講じた日の遅いほうから5日間発症しなければ待機解除となります。なお、感染者に症状がない場合は、検体を採取した日を発症日とみなします。

### 同居家族以外の濃厚接触者待機期間について

感染された方との最終接触日の翌日から5日間は新型コロナウイルスの潜伏期間となります。この期間は健康観察期間となり、周囲に感染を広げないため、自宅待機をお願いしております。

ただし、7日間を経過するまでは、検温などご自身による健康状態の確認等を行っていただくようお願いいたします。

※例外

抗原定性検査キットにより2日目と3日目に自費検査を行い、陰性が確認された場合には、3日目の検査結果確認後から待機を解除とすることを可能とします。

生徒のみなさんへ

## 学校での新型コロナ対策のおさらい



登校後、手指消毒または手洗いをしてから教室に入ります。またトイレの後や給食時、共有のものを触った後などにもこまめに手を洗います。毎日清潔なハンカチをもってきましょう。

登校したら、健康観察票を提出します。毎日忘れずに記入しましょう。朝自宅での検温を忘れて登校した場合は、玄関のサーモグラフィで検温しましょう。



マスクを正しく付けましょう。鼻や口、あごが出る付け方はNGです。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなります。こまめに水分をとるようにしましょう。

まだ日中暑い日もあるので、距離をとってマスクを外す時間をつくるようにしましょう。