



北島中学校
R3年1月

明けましておめでとうございます。さて、今回の冬休みはいつもと違う静かな年末年始を過ごした人も多かったのではないのでしょうか。こんなときだからこそ、今年してみたいことや達成したいことを、ゆっくり考えた人もいると思います。それらに向けて、今、自分ができることを考え、少しずつでも積み上げていけばきっとかなうと思います。いい1年にしたいですね。



突き指・捻挫(ねんざ)に気をつけて!

最近、保健室には突き指や捻挫の来室が増えてきました。これらのけがの応急処置や、気をつける症状について確認しましょう。

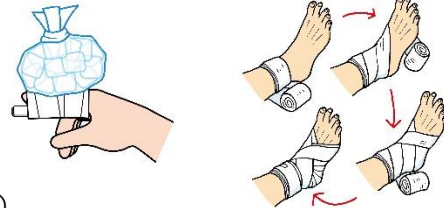


突き指とは?捻挫とは?

軟骨(なんこつ)や靭帯(じんたい)など、指の関節周辺のけがはまとめて「突き指」と呼ばれています。運動中などに手首や足首をひねり、靭帯が傷つくことでおきるけがを「捻挫」といいます。

手当の仕方

- ①患部(=けがをした部分)を氷などで冷やす。
※湿布をする前に、まず冷やします。
- ②包帯や副木などで固定し、患部を安静にする。
(患部を心臓より高い位置に挙げると、なおよい。)



!!注意!!

突き指や捻挫だと思っけていても、実は骨折の場合もあります。骨折かどうかは、レントゲン写真をとらなければ診断できないので、残念ながら学校にいる間に保健室で判断するには限界があります。また靭帯の損傷の場合も、程度によっては病院での固定が必要なることもあります。ですので、家に帰ってから必ず家の人と一緒に経過観察を行い、次のような症状があるときには、病院で診てもらいましょう。

- 腫れや痛みがひどい
- 腫れや痛みが引かない
- 皮膚の色が変わってきた(内出血のような色等)
- 変形している
- (突き指の場合)指を動かさない、(足首の捻挫の場合)歩けない



十分な準備運動やストレッチをして、けがの予防に努めましょう!

スマホを使うのに、どうしてルールが必要なの?



冬休み中の宿題として、1・2年生のみなさんには夏休みと同じように「メディア・コントロールチャレンジ」をしてもらいました。(3年生のみなさんには、宿題としては行いませんでしたが、受検前ですので自然と勉強中心の生活になったかと思います。)さて、今回はメディア・コントロールチャレンジの用紙の中に、家庭でのルールを確認して書く欄があったので、改めて家庭でルールを確認した人も多かったと思います。スマホやゲーム機などの使い方にルールが必要な理由は、大きく分けて2つあります。

- ①トラブルに巻き込まれないため(人間関係のトラブル、料金トラブル、ネット上の犯罪等)
- ②健康を害さないため(生活リズムの乱れ、ネット依存等)

どちらもみなさんの安全や健康を守るために大切なことです。ルールはやみくもに楽しみを制限しているのではなく、みなさんを守るために作られています。きちんと守って、楽しくスマホ等を使いましょう。



自信を持って続けよう! 感染症対策



特に寒い季節は、手洗い後の自然乾燥が手荒れやあかぎれの原因にもなります。必ずハンカチをもってきましょう。

昨年は新型コロナウイルス感染症予防のため、春からずっと手洗い・うがい、アルコール消毒、換気、マスク着用の励行等を行ってきました。このような感染症対策を行ってきた結果、なんと2学期の終業式までの間で、インフルエンザにかかった人は、1人もいませんでした。これまでの保健日誌を確認したところ、過去5年間では必ず12月中には、インフルエンザによる欠席報告がありました。さらに昨年は、インフルエンザ以外の流行性の感染症(ノロウイルスや溶連菌感染症など)による欠席報告が非常に少なかったです。

つまり、コロナ対策としてみなさんが行ってきた取組が、他の感染症の予防にも効果を発揮しているということです。

まだ新型コロナウイルス感染症の流行の終わりは見えませんが、少なくとも北島中では確かな感染症予防対策の効果が出ていることを、みなさんにお伝えしておきます。

洗ったあとも大事です

せっかく石けんで手を洗ったのに、次のようなことをしていませんか?

- 自然乾燥させている
- 昨日使ったハンカチ(タオル)で手をふいている
- 友だちのハンカチ(タオル)を借りて手をふいている
- 服で手をふいている
- 水気を髪になじませている

このような方法では、手にまたウイルスなどがつきます。清潔なハンカチやタオルを持ってきて、ふきましょう。

