

9月のほけんだよ！

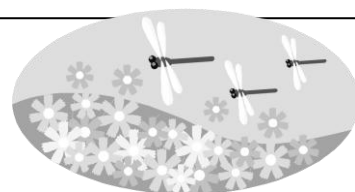
築館中
平成25年
9月9日

9月の保健

けがの防止に
心がけよう

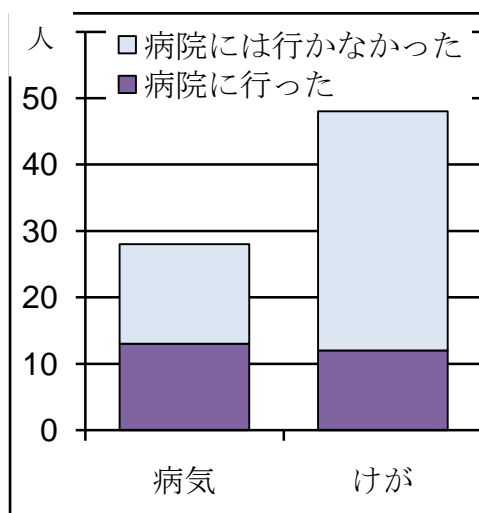
蝉の声に秋の虫の声が加わり、暑さも一段落するのでは・・・と期待しているところです。

休み明け、暑さや生活リズムの乱れで体調不良生徒が多くなるのではと心配しましたが、保健室来室生徒は少なく、ホッとしているところです。各学年のこれからの行事に向けて、元気に活動できるよう、ご家庭でも健康管理をお願いします。



夏休み中の健康調査から・・・

病気やけがをした生徒



- 初めて中学校の夏休みを送った1年生は、毎日の部活や駅伝練習、宿題等でちょっと疲れ気味の様子です。3年生は「朝はゆっくり起きて、朝食抜き、夜は遅く寝る」という生活の生徒が多く、なかには昼夜逆転の生徒も見られました。行事がいっぱいの9月に対応できるよう、「睡眠時間の確保」と「三食きちんと食べる」を心掛けるようお声掛けください。
- 夏休み中に病気にかかった人は28人いました。主な疾病は「かぜ」「胃腸炎」「手足口病」などでした。(裏面の「手足口病について」をご覧ください。)
- けがをした人は48人で「捻挫」「足や腰の痛み」「打撲」等で病院に行った場合には、日本スポーツ振興センターの適用になるかどうか、該当生徒から状況を聞いているところです。下記をご覧ください。

●夏休みの「部活中や登下校中」にけがをして通院した人（診察料が窓口支払い病院は1500円以上、接骨院等は5000円以上の場合）は「日本スポーツ振興センターの保険給付対象」になります。「該当するのでは」というけがの場合はお知らせください。

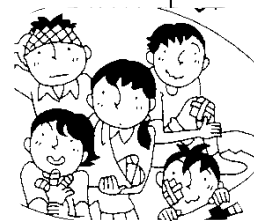
●9月末までは・・・

「栗原市子ども医療助成」を受けた場合は日本スポーツ振興センターからの支給額は総医療費の1割、「栗原市子ども医療助成」を受けない場合は4割支給となります。

★10月1日からは・・・今月の「広報くりはら」にも載っていますが、

「栗原市子育て応援医療費助成事業」が始まります。

0歳から中学3年生までの子どもの医療費一部負担の支払いが不要になります。そのため、「日本スポーツ振興センター該当生徒は、どの子ども支給額は総医療費の1割」になります。



運動と休養

下記を参考に効果的な運動の仕方を実践してみましょう！



①準備運動(ウォーミングアップ)・・・

軽いランニングやストレッチで体を温めたり、伸ばしたりすることで、事故やけがの予防になります。

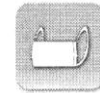
②整理運動(クールダウン)・・・

急に動きを止めて、そのまま練習を終わりにしてしまうと、筋肉に疲れが残ったり、体中に酸素や栄養を送ろうと活発に働いていた心臓に負担がかかったりして、体調を崩しやすくなります。ストレッチやジョギングなどで運動を少しずつ締めくくりましょう。

③マッサージ・・・

運動した後にマッサージをすると、血液やリンパの流れが良くなり、体の疲れが早く取れるようになります。気持ちよく感じるくらいの強さで体をさすったり、もんだり、たたいたり友達とおしゃべりしながらゆったりとした気持ちで行いましょう。

【手足口病について】



「学校において予防すべき感染症の解説(文部科学省)」より

口腔粘膜と四肢末端に水疱性発疹を生じる疾患である。毎年のように流行するが、時に大流行がみられる。流行のピークは夏季であり、乳幼児に好発する。原因となる病原ウイルスが複数あるため、再発することもある。	
病原体	コクサッキーウイルス A16 型やエンテロウイルス 71 型などのエンテロウイルス属
潜伏期間	3～6日
感染経路	飛沫感染、接触感染、経口(糞口)感染。 ウイルス排出は呼吸器から1～2週間、便からは数週から数か月間。
症状・予後	発熱と口腔・咽頭粘膜に痛みを伴う水疱ができ、唾液が増え、手足末端、肘、膝、お尻などに水疱がみられるのが特徴。発熱は余り高くはないことが多く、1～3日で解熱する。一般的には夏かぜの一つと考えてよいが、エンテロウイルス属は無菌性髄膜炎の原因の90%を占め、ことにエンテロウイルス71(EV71)感染による脳炎を伴った重症例の報告がある。国内ではそれほどでもないがアジア各国では小児の重症疾患としてしばしば問題になっている。有効な治療薬はなく、対症療法が行われる。
予防法・ワクチン	飛沫感染、接触感染、経口(糞口)感染として一般的な予防法を励行。ワクチンはない。
登校(園)の目安	本人の全身状態が安定している場合は登校(園)可能。流行の阻止を狙っての登校(園)停止は有効性が低く、またウイルス排出期間が長いことから現実的ではない。手洗い(特に排便後、排泄物の後始末後)の励行が重要。