



谷原中学校
保健室No.17
24、9、3

今週は健康観察週間です！

今月のテーマは「夏休み明けの体調管理について」

です。ここ数年、夏休み明けの保健室の様子は・・・夏休み明け直後はなぜか来室数が少なく、様子を見てみると、久しぶりの学校生活を新鮮に感じて楽しそうな様子ですが、1週間もすると、「疲れた～」「だるい・・・」「ねむい～」など、生活リズムが戻らない様子が見られます。夏休み明けの一週間に体も心も、学校モードに変わろうとして疲れるのかもしれません。

健康観察をチェックして毎年この時期に感じることは、夏休みについてしまった遅寝遅起きの習慣が、その後、卒業まで続いてしまう人が多くいることです。この1週間が、生活リズムを元に戻すチャンスです。今週の健康観察で、しっかり自分の体調管理できるといいなと思っています。



保健室からのおしらせ

夏休み中の部活や、学校でのけがについても、スポーツ振興センターへ給付金を請求できます。もし、通院したけががありましたら、保健室までご連絡をいただけたらと思います。

また、感染症や大きな病気にかかった場合、夏休み中に精密検査を受けた場合は、結果などお知らせください。医療機関で書類を記入していただいた場合は、すぐに提出してください。

お手数をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。



東日本大震災が起きてから1年半、本屋さんなどに東日本大震災の様子などが書いている本をよく見かけたり、保健室の先生が読む専門雑誌などでも多く取り上げられ、「もしものとき」に備えても勉強中です。

もし、東京で大きな地震が起きたら・・・保健室の先生達同士でどんな準備をしておいたら良いかななどの話もよく出ます。準備というと、水や食料などの物もちろん大事ですが、もしもの時の色々なことを想定して知っておくと、少しは落ち着いて行動できるかもしれません。そこで、毎回の保健だよりで少しずつご紹介していきます！

その①もしも大きな地震が起きたら、谷原中はどうなるでしょうか？



谷原中は「避難所」になります。また、「医療拠点校」にもなっているので、けがや病気などで多くの地域の方が来ます。

練馬区内で12カ所が医療拠点になっています。谷原中の他、近くでは、練馬高野台の医療検診センターも医療拠点です。医師が使う道具や薬品が倉庫に準備されていますが、軽いけがや病気が対象です。東日本大震災の時は、運び込まれてくる患者が多すぎるために、手当をする優先順位を付けていました。優先順位をつけることを、「トリアージ」といいます。保健室でよく聞く元気な声で「私が！僕が一番つらいの！！一番に手当して！」災害時にはそんなこと言っている場合ではないですね。

東日本大震災の被災地の保健室の先生の体験記では、「感染症を広げてはならない」と水もない環境で大変ご苦労されたとのこと。食事も1日1食、手洗いうがいもできなければ、日頃から免疫力を高めておくことが必要だなと感じました。早寝早起き朝ごはん・運動することを見直して免疫力を高めておこう！

夏休みの出来事・・・筋肉が硬いと歩くのも大変になる??

みなさんにとってどんな夏休みでしたか？楽しかったですか？部活に燃えた人もいれば、たくさん遊んだ人、旅行に行った人、3年生は勉強で忙しかった人などなど・・・それぞれ充実していたと思います。

の夏休みでの新しい発見は、5年以上ずっと気になっていた、左の骨盤の痛みの原因をつきとめるために整形外科へ行ってきた時のことです。痛くなるのは一瞬でズキッと強い痛みが起き、いつも痛いのではなく3カ月に1回位。足を太ももから上げてみると、左の骨盤からポキポキと音が鳴るという症状でした。レントゲンを撮ると骨には異常は見つからず、筋肉のせいではないかとお医者さんは言いました。

「そこにうつぶせで寝てみてください。筋肉の硬さを見ますね」とお医者さんは言い、私の足を左右上下ぐるぐる回し始めると、「なんだこれ！筋肉が硬すぎる。左だけかと思ったら右も硬いな。硬すぎるよ」と・・・これが原因で痛みが起きていたとのことでした。ストレッチ方法を教えていただき、お風呂上りに30秒間×3をなささいと言われ、「このままだと、長い時間をかけて日常生活に支障をきたしますよ。ストレッチ頑張ってくださいね」と念を押され、「もしできなかつたら、あちらに通って下さい」とお医者さんが指をさしたのは、80歳以上と思われるたくさんのご高齢の方が、一生懸命歩いているリハビリ室。私はまだ80歳÷2-??=??なのに・・・自分の足の筋肉がこんなに硬いなんて知りませんでした。まだまだ自分の体のこと分かってなかったなあストレッチを頑張る毎日です。