

ほけんだより



2024年5月10日発行
江戸川区立二之江中学校
校長 茅原 直樹
養護教諭 山本 彩香

爽やかな風が吹き、緑が映える季節になりました。なんとなく気持ちが前に向かないという人はいませんか。たくさん寝てよく食べ、焦らず生活リズムを戻していきましょう。

5月は健康診断に加え、運動会があります。体調を整え、けがの予防に努めて当日を元気に迎えられるようにしましょう。

今週から運動会練習が始まります！！



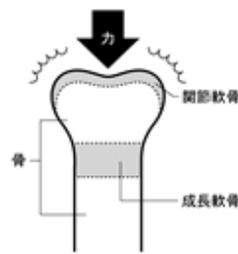
中学生はけがにつながりやすい成長期です。

体育のストレッチ・準備体操の時間に、きちんと体をほぐすよう意識してください。ゆっくり呼吸をしながら行うことで、体を柔軟にしてけがや故障を防ぎやすくなります。

けがや故障を起こしやすい成長期

理由①

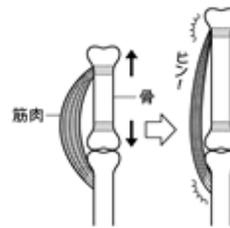
成長軟骨がある



背がぐんと伸びる成長期は、成熟していない「成長軟骨」が残っていて、強い負荷をかけると傷つくことがあります。

理由②

筋肉が硬い



骨は筋肉より早く伸びるので、筋肉は引っ張られて硬くなり、骨の筋肉が付いている部分に大きな負担がかかります。

理由③

個人差が大きい



骨や筋肉が成長途中の人は、十分成長している人比べて故障しやすいので、同年齢で同じ練習をしていても負担が大きいです。

爪 伸びすぎていませんか？



運動会練習では、バトンパスをしたり学年種目の練習をしたりして、クラスメイトと協力して行う練習も多いはず。自分のけが対策だけでなく、周りの人をけがさせないためにも、爪が長い人はきちんと切ってから、練習・本番に臨みましょう！



体育に加えて学年練習などもあり、運動する時間がぐんと増えます。気温の高い日もムシムシとする日もあります。体が暑さに慣れていないこの季節は、暑さにより体調を崩しやすいです。**必ず水筒を持参し、水分補給をこまめにしましょう！**

水筒の中身のおすすめはスポーツドリンクです。水やお茶だけでは補いきれない塩分等を補給してくれます。

4月検診の振り返り

内科・耳鼻科・尿検査第1回目・聴力検査(1, 3年)を実施しました。

内科・耳鼻科：異常の疑いのあった生徒に、すでに受診勧奨のお知らせを渡しています。

尿検査：提出した生徒全員に結果のお知らせを渡しています。

聴力検査：対象者に再検査を行う予定です。異常の疑いのあった生徒にはお知らせを渡します。

5月に行う検診はこちらです。

検診内容	対象	日時	持ち物	結果のお知らせ
身体測定 視力検査	全学年	5/2(木) 実施済	眼鏡	・痩せ、肥満傾向の人には小児生活習慣病予防検診の案内 ・視力は異常の疑いのあった人のみ配布
尿検査	前回未提出者 1次陽性者	5/8(水) 実施済	朝尿をとって、 持ってくる	提出者全員に結果を配布
眼科検診	全学年	5/14(火)	なし	異常の疑いがあった人のみ配布
尿検査	前回未提出者 1次2次陽性者	5/15(水)	朝尿をとって、 持ってくる	提出者全員に結果を配布
心電図検査	1年生全員 他学年対象者	5/20(月)	体育着	全員に結果を配布
尿検査	前回未提出者 1次2次陽性者	5/23(木)	朝尿をとって、 持ってくる	提出者全員に結果を配布
歯科検診	全学年	5/30(木)	なし	異常の疑いのあった人のみ配布

眼科検診



目に治療の必要な病
気や異常がないかを
診ます。
前髪が長い人はきち
んと留めましょう。

歯科検診



むし歯や歯周病になっ
ていないか、かみ合わせや歯
並びに問題はないかを診
ます。

心電図検査



心臓が動くときに出る弱い電流を記録する
「心電図」を見て、心臓の動きに異常がな
いかを調べます。

〈保護者の方へ〉

内科検診・耳鼻科検診・5月8日提出分尿検査については、すでに受診勧奨のお知らせをお渡ししました。ご家庭でご確認いただき受診をお願いいたします。また、すでに病院にかかっている場合は、保護者の方がその旨を記載しご提出いただいてもかまいません。ご協力よろしくをお願いいたします。