

9月9日（月）に台風15号が関東地方を直撃し、宇都宮市の小中学校が臨時休業となりました。皆さんは自宅でどのように過ごしましたか？台風の被害に遭わないように、家の周囲を片付けたり、物が飛ばないように縛ったりするなど、お家の人の協力ができましたか？

9月1日は“防災の日”でした。もし、また大きな台風がきたら・・・、家に一人でいるときに地震がきたら・・・。今だからこそ災害時に備えて、家族と話し合いをしてみましょう。

防災家族会議開催

話し合っておきたい
議題は？

議題1

避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。



議題2

連絡方法

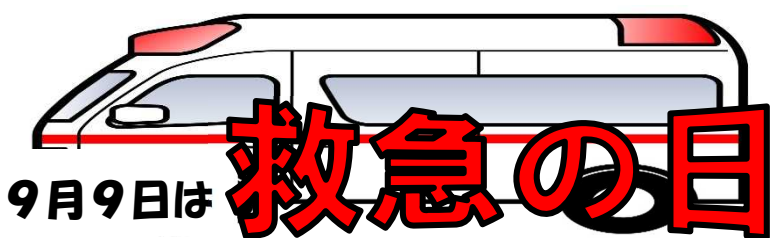
スマホが使えなくなる場合があります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル（171）の使い方も一緒に確認しておきましょう。



議題3

非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまっ、新しく買い足します。



宮の原中学校の保健室では、擦り傷の処置にあまり消毒液は使用しません。なぜなら・・・下記にあるように、皆さんにはすでに人が持っている“体のパワー”が備わっているからです。以前、ある整形外科のDr. が養護教諭の研修で、傷口の洗浄について講話をしてくださいました。内容を皆さんに紹介します。

「水道水は、体に影響のない塩素で消毒されています。皆さんはそれを飲んでいるわけです。すなわち、一番きれいで、安全な水とも言えます。その水道水で傷口を洗い流すことにより、傷口のバイキンが増えることを防ぐことができます。」

これを受けて、宮の原中学校の保健室では、洗浄を念入りに行い、それでも土や砂が落ちない場合や傷口が大きい時、傷口の損傷が激しい時など、状況に応じて消毒をしたり、医療機関の受診を促したりしています。

みんなが持っている 体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？

ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があ

ります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。

でも大丈夫！ 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



他にもこんな時は消毒をしています。

さびたくぎがささっても



大丈夫？

さびたくぎが手のひらに刺さってしまいました。こういう時は、すぐによく洗い、消毒をしてお家の人に連絡します。さびたくぎや古い木くすが刺さると「破傷風（はしょうふう）」というひどい病気にかかってしまうことがあるからです。

スポーツ障害のサイン

スポーツ障害って？

スポーツで一定の箇所を使い過ぎたり、誤ったトレーニングを続けると、蓄積したダメージから思わぬ故障につながる場合があります。これをスポーツ障害といいます。

成長期は骨と筋肉のバランスがとりにくく、また骨にもろ箇所があるため、特に起こりやすいのです。早期発見・早期治療で支障なくスポーツを続けられるかもしれません。

「休んだらレギュラーをおろされる」「サボっていると怒られる」そんな環境にしないように、みんなで安全にスポーツを楽しめる雰囲気を作れると良いですね。

運動時や運動後に膝が痛い

ジャンパー膝

ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツで、よく発症します。

よく見られるスポーツ

- バレーボール ●バスケットボール
- サッカー など

正しい
対応

強い痛みがあるときは患部を休める。
前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 日常生活で常に痛むようになり、ひどいと縫が切れてしまうことがあります。



痛みは体からの SOS ! 見逃さないで

病院で診断を受けても、病名だけでは自分の体がどんな状況かわからない時はありませんか？解説を読んで自分の状況を知りましょう。同じような症状で悩んでいる人は、一度「整形外科」を受診しましょう。なかなか病院に行けなかった3年生はここが治し時！高校生になってもケガを引きずらないように、体のメンテナンスをしましょう。

投球時・投球後にひじが痛む

野球肘

主に投球のし過ぎで起こります。曲げ伸ばしができなくなることもあります。

よく見られるスポーツ

- 野球（特に投手）
- テニス など

正しい
対応

投球を止めて安静にする

悪化すると… 急に動かせなくなることも。場合によっては手術が必要になるかもしれません。



腰をそらす・ひねると痛い

腰椎分離症

ジャンプや腰を回す動きを繰り返すと起こります。お尻や太股が痛むことも。

よく見られるスポーツ

- 野球 ●バレーボール ●バスケットボール
- サッカー など

正しい
対応

急性期には、安静。慢性期には、腹筋や背筋の強化や柔軟（腰痛予防）

悪化すると… 骨と骨がずれてしまうすり症に進行し、手術が必要になる場合があります。



膝の下が出っ張ってきて痛む

オスグッド・シュラッター病

ジャンプや、ボールなどを蹴る動作のし過ぎで起こります。

よく見られるスポーツ

- 陸上 ●サッカー ●バレーボール
- バスケットボール ●バドミントン など

正しい
対応

スポーツを控えて安静にする。
前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 裂離骨折が起こり歩けなくなったり、スポーツを長い間できなくなることがあります。



すねの内側が痛い

シンスプリント

すねの内側に鈍い痛みが出ます。

注意 強い痛みは、疲労骨折の可能性も。

よく見られるスポーツ

- 陸上 ●サッカー ●バスケットボール など

正しい
対応

痛みに応じて
運動の種類や強度を調整する

悪化すると… 運動時以外にも痛みが出るようになります。
無理して続けると完全骨折の危険があります。

