

保健だより

平成30年5月11日発行
県立神戸高等学校 保健室

木々の緑が一段と美しくなりました。

明るい日ざしに輝く新緑を眺め、爽やかな風を胸いっぱい吸い込めば、体の芯から元気になれるそうです。

中間考査も近づき、疲れが出ている人もいますかと思いますが。時間を有効に活用し、自分にあった気分転換の方法を見つけ、心も体もリフレッシュしましょう。



キャンパスカウンセラーの先生の紹介

本年度より、本校にお迎えしましたカウンセラーの日永田美奈子先生より、お便りをいただきましたので、ご紹介をさせていただきます。日永田先生にはキャンパスカウンセリングの木曜日を担当していただきます。

なお、水曜日を担当していただきますカウンセラーの中村大輔先生につきましては、別紙のキャンパスカウンセラー便りをご覧ください。

今年度よりキャンパスカウンセラーを担当させていただくことになりました日永田美奈子（ひえいだみなこ）です。皆様の心の健康をサポートするメンバーのひとりに加われたことを大変うれしく思っています。

皆様の高校生活が充実した日々になりますように、微力ながら力になりたいと思っておりますのでどうぞ宜しくお願いいたします。

ひとりひとりの悩みは様々です。学校生活、進路、友人関係、親子関係などなんでもOKです。人に話すことで頭の中が整理されて、解決の糸口が見えてくることもあります。ひとりで悩んでないで一緒に解決を見つけていきましょう。秘密は守られます。

保護者の方も子育て全般の悩み、対応などにお困りになられた時は、どうぞお気軽にご利用ください。

相談の予約は、担任もしくは養護教諭にお伝えください。



日程は下記の通りです。（木曜日、10時～13時）

一学期 4月26日・5月31日・6月14日・6月28日・7月19日

二学期 9月13日・9月20日・10月4日・10月25日・11月8日
11月22日・12月6日

三学期 1月17日・1月31日・2月21日

運動器によくみられる障害

平成28年度から学校における健康診断に係わる検査項目に運動器（四肢の筋肉、腱、靭帯、骨、関節、神経系など）の検診が導入されています。運動器によくみられる障害について紹介します。気になる症状がある人は、早めに専門医を受診しましょう。

野球肘

野球などの投球動作による肘の関節痛の総称です。繰り返しボールを投げることで、肘に負荷がかかり、骨や靭帯に損傷が起こります。肘の外側が痛む離断性骨軟骨炎や、肘の内側が痛む内側側副靭帯の損傷などがあります。内側側副靭帯の損傷などは中学生以降で多くなります。

インピンジメント症候群

「インピンジメント」とは衝突という意味で、肩の腱板という組織が、周囲の骨、靭帯などと衝突して損傷することで痛みが生じます。投球、水泳、バレーボールなどで肩を使い過ぎることで起こります。

腰椎分離症

腰を捻ったり、反ったりする動きが繰り返されることにより、腰に負荷がかかり、腰の骨に起こる疲労骨折です。サッカー、バレーボールなどの腰を捻る動きのあるスポーツをしている人に多くみられます。腰を反らして痛みがある場合、腰椎分離症が疑われます。

ジャンパー膝

ジャンプやランニングによる負荷で膝蓋腱に炎症が生じ、痛みが起こります。中学、高校生で多くみられ、バレーボール、バスケットボール、陸上競技の跳躍系の種目などで起こりやすいです。骨の成長途中は成長軟骨部に、骨の成長後は膝蓋腱の付け根に障害が起こりやすくなります。

保健室でできること、できないことって？

学校には様々なルールがありますが、保健室にもルールがあります。代表的なものをご紹介しますので、確認をして利用しましょう。

○ケガの応急処置

×継続的なケガの処置

○体調不良時の一時休養

×内服薬（飲み薬）の提供

○悩みの相談

○体や心に関する学習

○→できる

×→できない