



運動器アンケート



8月の体育祭、前年度2月のロードレース大会にて、負傷等の生徒を診ていただいた慶應義塾大学医学部スポーツ医学総合センター助教（さいたま市立病院 整形外科医）木村豪志氏から、「中学生・高校生のスポーツ障害に対する予防」に関するアンケート調査等への協力依頼が本校（中学・高校）にありました。

9月14日にClassiにて、全校生徒に配信したので、すでに約3割の生徒が回答してくれています。早速答えてくれたみなさん、ありがとうございました。

今回のアンケート調査の目的は、この運動器検診を基に、もともと行われている健康診断や体力テストの結果に、新たにアンケートによる問診項目を加えることで、その後の外傷・障害の発生からリスク因子を明らかにして、運動器障害のハイリスク群を抽出し予防につなげていくことです。この取り組みを通して、学校、保護者、医療機関が連携を図り生徒の身体を守る礎を築くとともに、生徒の自己管理能力の育成に繋げていきたいと、木村先生は考えています。

【スポーツ障害予防対策】

- ①全校生徒対象のClassi（高校）、質問用紙（中学）を利用した月1回のアンケート（アンケート内容は、ひと月の運動量の変化、体重の変化、疲労度に対する自覚など）
- ②アンケート調査結果からハイリスク生徒を抽出、スポーツドクターによる二次検診
- ③二次検診結果によって、希望者に対して病院での精査または改善プログラムの提供
- ④月1回、スポーツドクターが学校を訪問し、該当生徒への定期的なチェック

※経時的なフォローアップの為に①～④の流れを3年間実施

特に、運動部の生徒には今後、競技力向上や自身の健康管理に役立つのではないかと思います。

例えば、「特にケガをしたわけではないけど、ちょっと肘が痛いな。でも練習休めないし…このまま放っておこう」→「放っておいたら、もう2週間以上も痛みが続いてるな…どうしたらいいかな」といった、どこかに自覚症状のある人はいませんか。これはもしかすると、身体の硬さや、疲労の蓄積が原因で起こる症状かもしれません。

スポーツドクターから、受診が必要か否か、経過観察が必要か否かなどの症状に対する改善方法をアドバイスしてもらええることは、メリットであると捉えています。



ぜひ、Classiを開いて、内容を読んでみてください。そして、**調査に協力できる人はよろしくお願いたします。**この調査

のことに
関する質問は、保健室（久保田）までお尋ねください。
※ 調査項目は「年1回」と「月1回」の2種類です。9/14～は「年1回」、10/19～は「月1回」の項目になる予定
です。



【眼科検診結果について】

9/23、25 に実施した眼科検診で、校医さんから指摘を受けた生徒には、すでに「健康診断結果のお知らせ（眼科）」を通知しました。保護者と相談し、受診することをお勧めします。何も指摘されない生徒には特に通知をしていません。何か自覚症状がある場合には受診しましょう。

ドライアイを悪化させる3つのコンとは？

ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

コンタクトレンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したり、レンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたら装用を控え、メガネを併用しましょう。

エアコン

エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接目に当たらないよう風向きを調節しましょう。

パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。

コロナウイルス 目も入口？

くちばし、鼻、口から体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なことは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

洗っていない手で目を触らない



10月15日は世界手洗いの日

← “世界手洗いの日”があるんです！！

10月に入り、気温が下がってきたせいか、水道にかかっている「石けん」の減り方が少なくなってきました。これから水が冷たくなる季節を迎えますが…

手洗いは、しっかりしましょう！

そして、インフルエンザ、コロナ、ウイルス性胃腸炎等々、予防していきましょう。

歯科健診日程

日程	対象学年	時間
10月29日(木)	3年全、2年半分	8:50～
11月5日(木)	1年全、2年半分	8:50～

当日の朝食後は、歯磨きを忘れずに。歯科校医さんへのエチケットです。

※「尿検査」(全学年)、「心電図検査」(1学年)、「結核検診」(1学年)、内科検診(全学年)、「耳鼻科検診」(1学年、2、3年希望者)が実施済みです。眼科検診と同様に、校医さん等から指摘を受けた生徒へはすでに通知を出しています。指摘のなかった生徒へは通知をしていません。全検診・検査が終了次第、全員に結果通知を出す予定です。定期健康診断に関する質問は保健室までお問合せください。