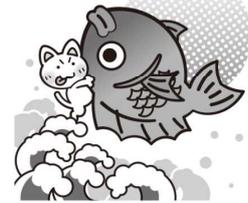


保健だより



新型コロナウイルス感染症の第三波の大波が押し寄せる中で迎えた令和3年。みなさんはこれからの1年にどんな展望を抱いたのでしょうか。昨年の1月の段階では、まだ新型コロナウイルス感染症についての情報は不確かな部分が多く、手探りの状態に対応せざるを得ませんでした。今はその正体が



解明されつつあり、基本的な対策が確立されつつあります。その一つ一つはとても単純なこと。ただ今まではそれを徹底していなかったから、ハードルが高いだけ。去年積み重ねた経験を元に、今年は一人ひとりができることを「全部」やりましょう！

- ①**体調が悪い時は休む**：本人はもちろん、家族に発熱等のかぜ症状がある時は登校できません。
- ②**毎朝の検温と健康調査**：登校前に検温し健康観察記録表に記録して持参してください。
- ③**マスクの着用**：飛沫感染の予防に効果があります。予備も用意しておきましょう。
- ④**手洗い・うがい**：接触感染の予防に効果があります。こまめに手を洗いましょう。
- ⑤**消毒**：各教室に手指消毒用アルコールを設置しました。有効に活用してください。
- ⑥**食事のマナー**：最も感染リスクが高い場面です。12:30～12:50は私語禁止を守りましょう。
- ⑦**換気への協力**：換気の徹底に伴い、校内での防寒着の着用が認められています。
- ⑧**密を避ける**：人と十分な距離をとりましょう（2m…最低でも1mの距離を）。

みなさんを見ていると、この⑧番に関しては…「×」!!



学校で発熱等のかぜ症状が見られた場合には、基本的には「早退」となります。

場合によっては保護者の迎えをお願いすることもあるので、その場合の連絡の取り方を確認しておいてください。

冬休み中、大きな病気やケガ・

交通事故などはありませんでしたか？

上記に該当する場合 は、必ず担任の先生に申し出てください。また、**学校管理下においてケガなどを負った場合** は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金制度が適用されますので、保健室まで書類を取りに来てください。**すでに災害共済給付金の請求手続きを行っている人** は、休業中に医療機関で書いてもらった用紙を早めに保健室に提出してください。



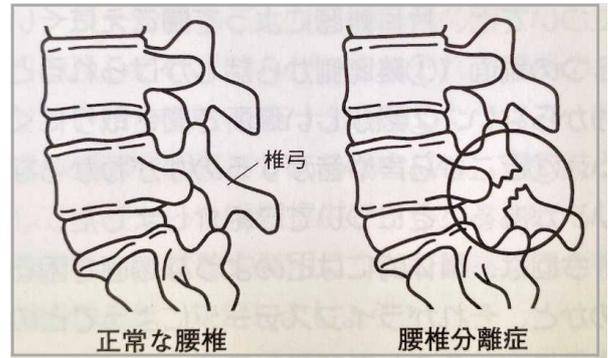
健康診断後の受診は済みましたか？

休み期間中に治療を終えた人は、治療済み用紙を担任に提出してください。また、用紙は年度末まで受け付けていますので、受診・治療が終わり次第報告してください。新年度まで持ち越さないようにしましょう。

十代のスポーツ選手に多い腰椎分離症について

中高生の急性腰痛患者が病院を受診する場合、その約半数が「腰椎分離症」だと言われています。腰椎分離症とは「**腰の骨の疲労骨折**」です。若者の腰痛は軽視される傾向にあります。ましてや、本人や保護者も腰痛が骨折によるものとは思わずに放置してしまうことが少なくありません。腰椎分離症への理解を深めるため、その病態・治療・早期発見のポイントを紹介します。

腰椎分離症の病態：腰椎分離症とは、腰椎の一部に分離を生じた状態です。分離が生じる原因のほとんどが、スポーツなどの繰り返しの負荷による疲労骨折です（右図）。疲労骨折は負担を避けることで骨癒合が期待できますが、場合により骨癒合せずに分離したままの状態（「**偽関節**」）になり、生涯にわたって腰椎の分離が残ります。ここでは、疲労骨折の状態を「急性期分離」、偽関節化した状態を「慢性期分離」として説明をします。



偽関節化すると、痛みのためになかなかスポーツに復帰できなったり、成人してから慢性的な腰痛に悩んだりする場合があります。ただし、実際には日本人の成人の約6%程度が慢性期分離を有しており、腰痛を自覚しない人も少なくありません。

腰椎分離症の治療：急性期分離 の治療には、スポーツの制限とコルセットによる腰部の負担軽減が基本です。早期に発見すれば高確率で骨癒合が得られますが、発症当初の痛みが強い時期は完全な安静を要します。痛みが治まれば少しずつストレッチや軽いトレーニングを始めることもできますが、治療期間は2ヶ月以上の長期を要します。発見時期が遅れるほど骨癒合率は下がり、骨癒合までの期間は長くなります。



慢性期分離 では痛みがある場合には対症治療を行います。重症例においてのみ、稀に手術が行われます。痛みがない場合、治療は不要です。骨が成熟している高校生の年代における慢性期分離であれば、痛みさえなければスポーツも制限なく行うことができます。

急性期分離と早期発見のためのポイント：急性期分離の患者は、スポーツもしくは腰部に負荷のかかる活動を行っている場合がほとんどです。男子が多いですが女子にも起こります。腰痛は片側性であることが多く、狭い範囲に限局する鋭い痛みであるという特徴があります。また、腰痛はスタートダッシュのようなスピーディーな動作や、バレーボールのアタックのような背屈動作で誘発されます。逆に、長時間の座位や立位維持では痛みが誘発されにくいという特徴もあります。若者の腰痛患者は痛みのために長く座ってられないことが多いので、動作時だけ痛がる場合には、急性期分離である可能性が高いと考えてよいでしょう。ただし、上記の特徴を満たさない

急性期分離もありますので注意が必要です。急性期分離の腰痛は、スポーツの中止などにより、2～4週の短期間で一旦治まります。けれども短期間で治まったからといって受診する必要がないとはいえません。そのような場合も、スポーツを再開して痛みが発生した場合、早急に受診するようにしてください。



大会議室の廊下掲示板に掲示したポスターも参考にしてください

（少年写真新聞 2021.1.8号 高校保健ニュースより抜粋）