



埼玉平成中学・高等学校 保健室 令和2年9月4日(金)

いつもよりも短い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みんなの健康状態はどうですか？

9月は本当であれば、学校行事が多くあります。感染症の影響で楽しみにしていた行事が無くなり、悲しくなる人もいるかもしれません。しかし、時間を自分のために使える今は、皆さんにとって1人1人違った自分の目標を達成できるチャンスです。だらだら過ごすのではなく、いつもは後回しにしている事や、今までチャレンジした事のないことなど挑戦してみましょう。

健康診断が始まります！

4月～行えていなかった健康診断を順次行う予定です。よろしくお願ひいたします。

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| ・9/10(木):身体測定 | ・9/17(木):中学生 眼科検診 |
| ・9/26(土):中1 心電図 | ・9/29(水)、30(木) 尿検査 1次 |



9月1日は防災の日です。1923年に関東大震災が起きた日です。

今年も豪雨による災害が起きました。これから、いつ何が起きてても自分や、家族など大切な命を守るために、備えておくことが大切です。



スポーツでよく起こるケガ

3年10組

激しい運動するときけがはかかせません。
ぽきっ！とかぐきっ！とか転んだり、落ちたり、ぶつけたり
痛いですね。こんな時多いけがを区別しましょう！

ねんざ：関節が普通に動く範囲を超えた力がかかり、関節のまわり
のじん帯などが傷ついた状態。

骨折：骨が持つ強度以上の外力が加わり、ひび入ったり、折れたり
した状態。

打撲：転んだり、ぶつけたりして、強く打った部分の筋肉が傷つい
た状態。

予防しよう！

捻挫：運動前のウォーミングアップやサポーター保護

骨折：カルシウムやビタミンをとる。「牛乳・卵など」

打撲：転んだり、ぶつけたりしない。