

けんこういちはん

12月号!

R2年12月24日

NO.9

東江小学校保健室

♪♪もういくつ寝るとお正月♪♪……今年もあとわずかとなりました。なが~い2学期でしたね。
暑い中マスクをしたり、がまんすることも多かったけれど、みんな楽しく過ごせましたか?
もうすぐ冬休み。クリスマス、大晦日、お正月…と楽しいことがいっぱいです。でも、夜ふかし、
食べ過ぎなど、誘惑もいっぱい! 生活リズムをくずさないようにして、三学期元気に会いましょう!

冬休みの健康生活



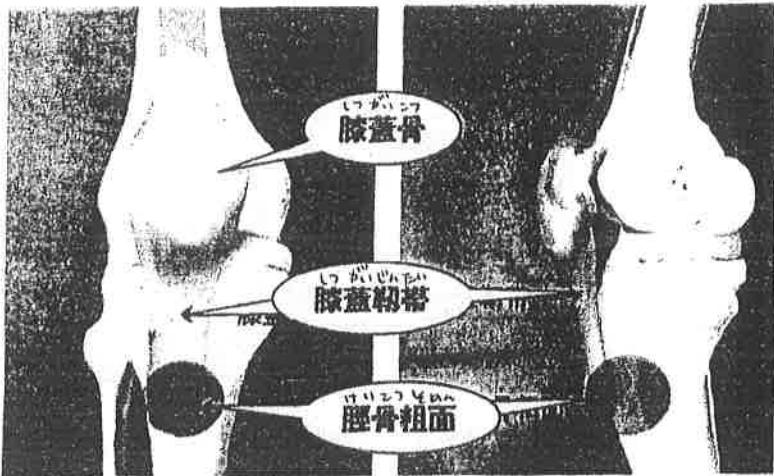
感染しないように、感染させないように！

新型コロナウイルス感染症の広がりが止まりません！ “いつもどちがう冬休み”です。
“コロナに感染しないように！”することはもちろんですが、子どもの場合、感染しても
まったく症状がない事が多いので、気づかないうちに感染して、家族やお友だちに感染さ
せてしまう可能性もあるのです。“他の人へ感染させないように”という意識も必要です。
お家の人とよく話し合って、安全に・楽しく冬休みをすごしてください。



膝の痛み…成長期に多いオスグッド病

右足前面から見たヒザ



側面

★ 症状：ヒザのお皿の下が痛くなったり、腫れる。

ジャンプやダッシュ、蹴りの動作など、筋肉が瞬間に縮むような運動で痛みがでます。症状が悪化すると歩くときにも痛んだり、正座ができなくなったり、ヒザを曲げることが難しくなることがあります。

痛いのにムリをしていませんか？

ムリをして運動を続けると、症状が悪化して分离骨折（脛骨粗面がはがれてしまう）を起こすことがあります。将来のことも考えて、症状が軽いうちに、しっかりと治療しましょう。

- ★ ヒザが痛いときは、運動を一時中止して、ヒザと筋肉を安静にしましょう。
- ★ 痛みがつづく場合は、病院でみてもらいましょう。

治療法は？

普通、ヒザを安静にする保存的治療（手術をしない）が行われます。痛みが強い場合は、痛み止めや消炎剤の薬を内服する場合もあります。回復したら温熱療法やストレッチを行い、オスグッドサポーターを装着し運動を再開します。そのときには、ウォーミングアップ・クールダウンをしっかり行うようにします。

スポーツ活動などによって脛骨粗面（ヒザの下部：写真）が痛くなったり、腫れたりします。特に、サッカーや野球、バスケット、陸上などの選手に多くみられます。原因は、膝蓋骨（ヒザのお皿の骨）と脛骨（すねの骨）の間にある靭帯に過剰な力がくり返し加わって、成長期の未熟な骨の表面が傷ついて起ります。主に、ヒザの曲げ伸ばし、特に伸ばす時に使われる太ももの前面の筋肉（大腿四頭筋）の使いすぎによるものです。



ウォーミングアップ・クールダウン！

運動を始める前には
準備運動をしっかりして
けがや病気を
予防しましょう。

