



一 つ 星

鳥定通信 第101号
令和6年12月24日
鳥原高校定時制教務

(職員・水田伊七章先生揮毫)

「〇〇整形外科」

校長 渡崎 次郎

令和2年の6月頃から、右膝の裏側が痛み出した。原因は週に1度の10kmランニングとバドミントンのせいだと思っていた。運動中は痛くなかった。アイシングはしっかりしていたのだが、翌朝起きると痛かった。痛みは徐々に収まって、運動すると痛くなる…の繰り返しだった。そのうち自然治癒すると思って病院にも行かなかったが、お盆に帰省した次女に、「お父さん、膝裏内出血しとるよ。」と言われて驚いた。

「膝裏内出血」で検索すると、考えられる原因がいっぱい出てきた。「膝の裏が痛いとき、その原因のほとんどは骨や関節、靭帯が何らかの原因で損傷したことによるものと考えられます。また、時には重大な病気が原因であることもあります。」とあり、「変形性膝関節症」、「膝関節捻挫」、「靭帯損傷」、「関節リウマチ」、「ベーカー嚢腫」、「深部静脈血栓症」などと書かれてあり恐ろしくなった。また、「肥満によって体重が増えすぎてしまうと、その重みで膝に負担がかかり、骨や関節を傷める原因となります。」ともあり、「それは確かに」と思った。

新型コロナの影響でベイサイドーフマラソンが中止になったため、走り込みの必要がなくなったのも、病院に行かなかった理由の一つだったが、さすがに走れないとイライラした。また、生徒や先生方とバドミントンができないのも辛かった。というわけで、学校近くの「〇〇整形外科」に行くことにした。先生方の話では、この「〇〇整形外科」は、スポーツ障害・関節障害に特化した専門病院らしく、非常に評判が高いため患者さんが多く、予約してもかなり待たされるということだった。それなら予約も取れないかなと思いながらも電話を入れてみたら、明日の15時なら空いているとのこと。「現在服用している薬が何かあるか？」と聞かれたので、「ナイトールZとコンドロイチン」と心の中で答え、受診することにした。

14時40分に「〇〇整形外科」に着いた。まず、問診票を記入し提出した。患者さんは多かったが、待たされることなく案内された。現れた先生は2人。見るからに20代のイケメン先生と、見るからにツルツルで私と同年代の〇〇先生。診察台にうつぶせになった私の右足をエコーで診ながら触診する〇〇先生。すると、「肉離れの経験がありますね。」とおっしゃった。中学、高校と陸上競技(短距離)をしていた私は、高校2年の秋に「三段跳び」の練習で右太ももを肉離れした。そんなことまでわかるのかと驚いていると、「膝じゃないですね。右大腿二頭筋損傷です。(生理食塩)水を打って、筋肉をリリースしましょう。そしてストレッチで様子を見ましょう。多分大丈夫です。」と〇〇先生。「(生理食塩)水ですか？」と言う私に〇〇先生は説明された。「固まった筋肉の層にある神経の動きが悪くなっているために痛みが出ています。(生理食塩)水で固まった筋肉をリリースすることで神経が動きやすくなり、痛みが軽減します。(生理食塩)水はいずれ吸収されますから、十分なストレッチを継続することで痛みを軽減することができます。エコーの映像を見てください。少しチクツとしますが打ちますよ。」エコーの映像を見て、私は驚愕した。固まっている筋肉が(生理食塩)水を注入することによって、あっという間にほぐれてしまった。(生理食塩)水は2か所に注入された。「それじゃあ、立ってみてください。痛みはどうですか？」と〇〇先生。「スゲー！痛くない！スゲー！」と私。「それでは5階のリハビリルームでストレッチをやってくださいね。」と言いながら去って行く〇〇先生の姿は、とても輝いて見えた。「〇〇整形外科」最高です。

中地区定時制体育大会

11月16日(土)、諫早高校体育館で行われ、本校はバドミントン競技に出場しました。生徒たちは日ごろの練習の成果を発揮し、素晴らしい成績を残し、最後は学校対抗の大縄跳びを行いました。山崎未夕さんは、2連覇を達成しました。

～ 結果 ～

| | |
|------|----------------------------|
| 優 勝 | 3年 山崎 未夕【2連覇】 |
| 準優勝 | 4年 前田 涼那 1年 上江洲 空輝 |
| 3 位 | 2年 向井 那弥 2年 伊藤 雄斗 |
| ベスト8 | 3年 林 響 2年 酒井 稜斗 |



❀ 生徒会役員 決定 ❀

下記のメンバーが、生徒会役員として選出され決定しました。これからの島定を率いてくれるであろう、期待が広がる面々です。また、ここまで頑張ってくれた旧生徒会役員の皆さん、本当にありがとうございました。

| | | |
|-------|----|--------|
| 会 長 | 2年 | 森崎 善稀 |
| 副 会 長 | 2年 | 向井 那弥 |
| 庶 務 | 2年 | 岩永 洋誠 |
| 会 計 | 1年 | 竹田 青永 |
| 会計監査 | 3年 | 飛永 宗弥 |
| | 1年 | 上江洲 空輝 |

ケーキ作りコンテスト

12月20日(金)に、ケーキ作りを行いました。生徒は、和気あいあいとした雰囲気の中で、自分なりに工夫して素晴らしい作品を作り上げました。

最優秀賞 1年 木村



最優秀賞 4年 前田



優秀賞 3年 山崎



1月

- 8(水) 始業式・容儀指導
- 14(火) もちつき準備
- 15(水) 新春もちつき大会
- 22(水) 卒業予定者 学年末考査 (~24)

2月

- 7(金) 卒業予定者登校日・予餞会
- 13(木) 卒業予定者登校日
- 17(月) 自宅学習
- 18(火) 自宅学習 (I期選抜検査)
- 27(木) 卒業予定者登校日、卒業式予行
- 28(金) 卒業式予行、同窓会入会式

3月

- 1(土) 第73回卒業証書授与式
- 3(月) 式場撤去
学年末考査 (~6日)
- 7(金) 答案返却
- 10(月) 特別日程 (~19日)
- 19(水) 自宅学習
- 21(金) 自宅学習 (II期選抜検査)
- 24(月) 各種表彰式
終業式
離任式

球技大会

12月23日(月)に球技大会を行いました。種目はバドミントンです。日ごろの練習の成果を存分に発揮して、2学期最後の行事を楽しみました。

～ 結果 ～

優勝 1年生チーム

