

ほけんだより

9月

平成26年9月 No.124
 広島市立乙斐上中学校
 保健室 萩谷洋子



また、運動中のけがもありますが、うっかりやふとした拍子に...というけがが多いのも今年の特ちょうです。

9月からは「けがを防ぎ、楽しい学校生活を送りましょう。」



あつという間に夏休みが終わったと思った人が多かったのではないのでしょうか。みんな夏休みでしたか。

ゆっくり休んで、元気に学校生活をスタートした人もいますと思いますが、連日、保健室では体調不良を訴える生徒が休養しています。みなさん、体調はいかがですか。

部活や塾で、ふたぶんより忙しい日を過ごした人もいますよね。

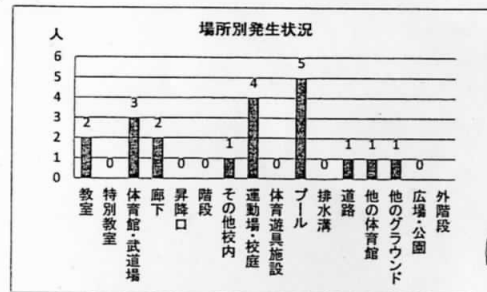
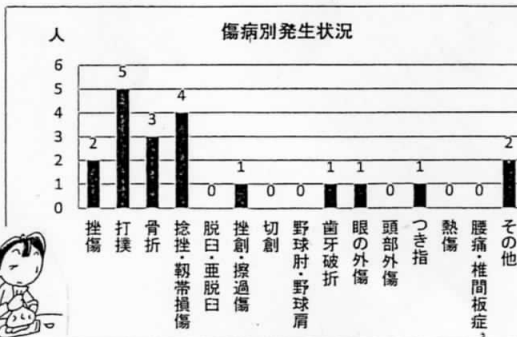
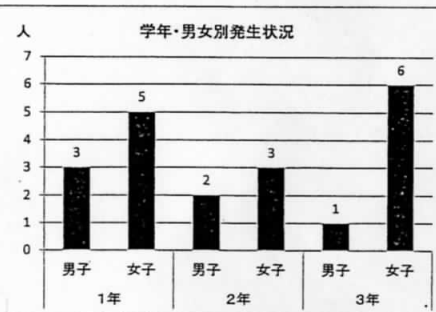
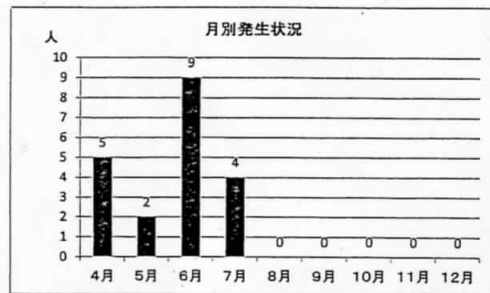
すぐ、期末テストが始まります。朝方、寒いと寝る日もあり、体調をくずしやすくなるので、健康管理に気をつけましょう。

今月の保健体育委員会目標

けがに気をつけよう

9月9日は「救急の日」です。けがに対する意識を高めたり、応急手当の知識を広めたりするために、この日が設けられました。

9月は季節の変わりめで体調をくずしやすく、体調が悪いときはけがをしやすくなります。本校では、けがをして病院で手当を受けた人が、夏休みが始まる前までに20人いました。



昨年度は1年間で45人(男子27人、女子18人)夏休み前までには13人がけがをして病院で診てもらいました。例年、昨年度と同様の傾向なので、今年はお年より多くの人を受診しています。今年度、夏休み前は女子にけがが多く(男子6人、女子14人)、プールでのけがが多い(5人)のが特ちょうです。プールでのけがでは、水泳中ではなく、プールそうじや移動(プールから上がっているとき、階段を降りているときなど)のときにけがをしています。

けが予防 * ここに注意

<p>まわりのようすをよく見る</p> <p>あぶ 危ない場所はないか、危険なものはないか、まわりのものや人のようすをよく見て行動しよう。</p>	<p>きまりを守る</p> <p>「立ち入り禁止」「〇〇をしてはいけません」などは、みなさんを危険から守るための大切なきまり。</p>	<p>動きやすい服装で</p> <p>行動をするのにふさわしい服装をしよう。服のすそが出ている、ボタンがはずれたりしていることが危険につながることもある。くつのひもにも注意。</p>
----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

けが予防 * 運動前の体調チェックとストレッチで

- 体調チェック**
 熱、かぜの症状はないか
 食欲がない、下痢・腹痛はないか
- 睡眠不足、疲れ、体のだるさはないか
 関節の痛みはないか
- 頭痛や頭の痛みはないか
 * むりをしないようにしよう

ストレッチ

☆ゆっくり行う。(勢いよく反動をつけない。)

☆息をはきながら伸ばし、吸いながらもどす。

ふくらはぎとアキレス腱



太ももの裏



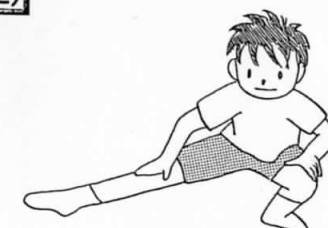
でん部と太もも(1)



でん部と太もも(2)



開脚 (浅めと深め)



開脚 (座っている場合)



参考 健2014年9月
 日本学校保健研協誌
 心とからだの健康
 2013年8月 健学社