

ほけんだより

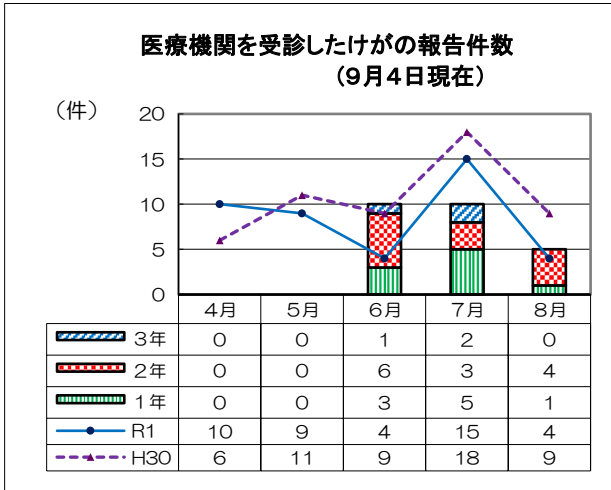


国府高等学校保健室
令和 2 年 9 月号

体育大会・文化部発表会が終わりました。体調不良やけがなく有意義に過ごせましたか？この時期は、一日の気温差が大きいので、体調を崩しやすくなります。体調管理をしっかりと行ってください！



けがの発生状況



今年度4月から学校管理下でけがをし、医療機関を受診したと報告を受けた件数は、9月4日現在で**25件**です。

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で部活動の大会や練習試合が中止になったせいも、部活動のけがは例年より減少しました。

しかし、梅雨の期間が長く大雨も続いたため、登下校時のけがが多くありました。時間に余裕を持って安全に登下校ができるように日々の生活習慣を見直してみてください。自分の身体の状態を最も明確に判断できるのは自分自身です。体調管理をしっかりと行い、けが

をしない生活を送りましょう！

みなさんの心掛けひとつで、けがは予防できるものです。一人一人が十分に意識をして、けが予防に取り組んでください！

《 けが予防対策 》

① **ごはんをしっかり食べ、睡眠も十分とりましょう！**

睡眠不足や朝食抜きは、思うように体が動かず、けがにつながる可能性があります。

② **準備運動、整理運動をしっかりしよう！**

③ **声を掛け合って練習しよう！**

注意力が高まり、事故やけがの予防になります。

④ **調子が悪いときは無理をせず休養！**

毎日の生活で使う大切な体です。休むこともトレーニングの一環ととらえましょう。

健康診断の予定

9月	18日(金)	歯科検診(2年生)	13:00~ 保健室
	28日(月)	歯科検診(3年生)	13:00~ 保健室
10月	5日(月)	歯科検診(1年生)	13:00~ 保健室





あなたのケガの原因は??

自分の行動を振り返り、必要なことは何なのか知りましょう！



- 夜更かしをすることが多い
- 朝、起きるのがつらい
- 時間がなくて、朝食を食べられないことがよくある
- 身体が重く感じる

- 「人の話を聞いていない」と、よく注意される
- ちょっとした段差で転ぶことが多い
- 「危ない」とわかっているのに、うっかりしてしまうことがある
- 靴紐がほどけていても気にしない

- 最後に爪を切ったのがいつか思い出せない
- 運動前に準備運動をあまりしない
- 運動後、必ず筋肉痛になる
- 運動後、肘や膝・肩などが痛くなる


この項目が多かったあなたは…

この項目が多かったあなたは…

この項目が多かったあなたは…


睡眠不足

睡眠不足は、注意力・体力低下の原因に。十分な睡眠で疲れをとり、朝食で身体のスイッチを入れて行動しよう!!!




注意不足

「ま、いいか」と思っていたことが思いがけないケガにつながることも。ひと呼吸、考える時間をおいてから行動しよう!!!



準備不足

準備運動は、身体のどの部分を使っているか意識して動かすことが大切。爪や服装の確認も忘れずに!!



——— 覚えておこう！ こむら返りの応急処置 ———

こむら返りとは、ふくらはぎ（こむら）の筋肉がけいれんしている状態をいいます。水泳やランニングなどの運動中や睡眠中、寝返りを打ったときに起きることがあります。こむら返りは、長時間スポーツを繰り返すことによって筋肉が疲労することや、多量に汗をかき体内の水分やミネラル分が消失し、筋肉中の血液の循環が悪くなるのが誘因になると考えられています。こむら返りが起きたら、次の方法で手当をしましょう。

+ 症状が軽いとき

- ・ストレッチでふくらはぎを良く伸ばします
- ・ホットタオルなどで温めます



+ 痛みがあるとき

- ・足首をゆっくり背屈させて膝を伸ばします



◎ こむら返りはこんな時に起こりやすい！

- ・ふくらはぎの筋肉が疲れているとき
- ・下痢や熱中症などで、血液の中の水分や電解質が不足したとき
- ・下半身の血液の流れが悪いとき

◎ こむら返りを予防するには？

こむら返りを起さないためには、しっかり準備運動やストレッチをして、体をほぐしておくことが大切です。また、運動するときには、適度に休憩をとって水分や塩分を補給しましょう！

