

ほけんだより



国府高等学校保健室
令和 3 年 9 月号

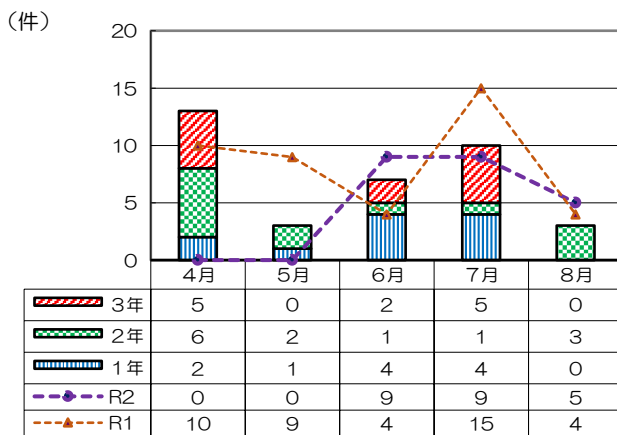
文化祭・体育大会が終わりました。体調不良やけがなく有意義に過ごせましたか？
この時期は、一日の気温差が大きいため、体調を崩しやすくなります。体調管理をしっかり行いましょう！



けがの発生状況



医療機関を受診したけがの報告件数
(8月31日現在)



今年度、学校管理下でけがをして医療機関を受診したと報告を受けた件数は、8月31日現在で **36件** ありました。

そのうち、部活動でのけがが半数以上、部活動以外では、登下校時の自転車でのけがが増えています。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ましょう。また、「雨が降っている→滑りやすいかもしれない」「歩行者がいる→飛び出してくるかもしれない」など、周囲の安全確認と併せて危険予測も意識してみましょう。

*夏休み中、学校管理下でけがをして申し出ていない人は、担任・部顧問の先生に伝えるとともに、保健室で手続きをしてください。



ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があるとされています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。

動的ストレッチ

ゆっくり開始し、徐々に動作を大きくしていくようにする

腕や足などをいろいろな方向に動かして関節の可動域を広げるストレッチ

運動の前に行うとよい(ウォーミングアップとして)

静的ストレッチ

反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチ

無理をせず気持ちよいと感じる範囲内で行う

呼吸は止めないようにする

運動の後に行うとよい(クールダウンとして)

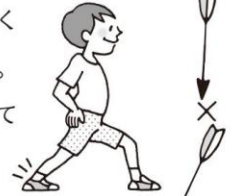
勇者 アキレス “のおはなし”



ギリシャ神話に登場する英雄アキレス。アキレスのお母さんは、彼が生まれてすぐの頃「不死身の体にしてあげたい!」と冥界（死後の世界）の川にアキレスの体を浸しました。でもそのとき、お母さんがつかんでいたかかとだけが川に浸からず、アキレスの唯一の弱点になってしまいました。

その後、アキレスはとても強い戦士になりますが、最後はかかとを弓矢で射抜かれ死んでしまったのです。

—さて、不死身ではない私たち人間にとっても、かかとの上のアキレス腱はとても大切。柔らかくほぐしておくことで、足のケガを防げます。運動前には、しっかり伸ばしておきましょうね。

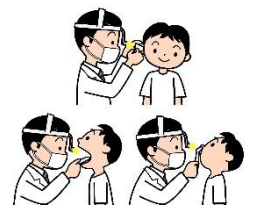


夏の疲れ たまっていませんか? 夏の疲れに、食事・睡眠・もうひとつ!!

夏の暑い日を過ごしてきたことで疲れが出ている人、体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか? 「バランスの良い食事」「十分な睡眠」に加えて、「お風呂に入る」を実践してみましょう。ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできます。また、クーラーや冷たいものなどが原因の夏の冷え性にも効果的です。38~40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる(15~20分)、食欲が低下している時は、お腹を温める半身浴でもOKです。入浴前には、水分補給をしておきましょう。

..... 健康診断の予定

9月	21日(火)	耳鼻科検診 (1年生、2・3年生抽出者)	13:15~ 保健室
	22日(水)	耳鼻科検診(1年生)	13:15~ 保健室
	24日(金)	耳鼻科検診(1年生)	13:15~ 保健室



*検診時は、静かに並んで順番を待ちましょう。(感染予防のため間隔をあけて並びましょう。)

また、受ける際には、校医の先生へ“お願いします”と“ありがとうございました”のあいさつも忘れず!!

生理用品 困っていませんか

安心して学校生活を送られるよう、保健室では生理用品を用意しています。いつでも誰でも取りに来てください。(返却は不要です。)
また、困っていることがあれば何でも相談してください。

