

ほけんだより 7月

国府高等学校保健室
令和 6 年 7 月号

7月に入り本格的な夏を迎えようとしています。熱中症の予防！けがの予防！感染症の予防！をしっかり行い、暑さに負けず過ごしましょう。

＊ ＊ **けが予防講習会を開催しました** ＊ ＊

6月4日(火)、医療法人整友会 豊橋整形外科 江崎病院より 理学療法士の高橋先生と濱崎先生をお招きし「けがをしないために自分たちでできることは？」をテーマに講演して頂き、様々なトレーニングや体ほぐしの方法を実習しました。**けが予防に必要なのは「筋力」と「柔軟性」**でしたね。3日坊主では柔軟性や筋力はつきません。継続することが大切です。すぐに結果は出ないかもしれませんが、今後のけがの防止にぜひ役立てほしいと思います。



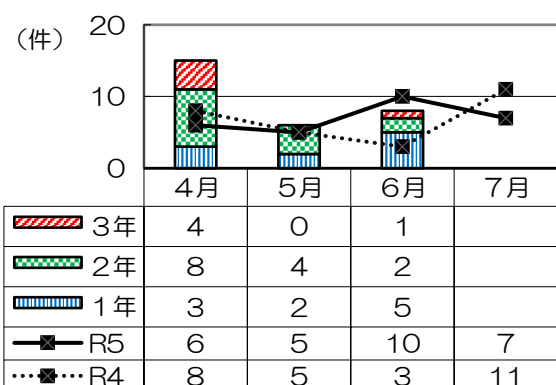
生徒の感想（抜粋）

- 今までけがをした後の応急処置が大切だと思っていたけど、事前に予防する対策も大切なことだと気づきました。
- 慣れたり、油断することがけがの要因になるので、けがを意識すること、今日聞いたストレッチを継続することが大事だと思いました。

今年度、医療機関を受診したケガの報告を **29件** 受けています。（昨年度の同時期 17件） **部活動中が約65%**、**上肢の骨折が約15%** で多く起きています。

まもなく夏休みに入り、部活動の活動時間が増えます。部員同士声を掛け合って、けが予防対策をしてください！

医療機関を受診したけがの報告数
(6月19日現在)



クラスマッチのけが予防対策！



昨年度のクラスマッチで一番多く起きたけがは、『**爪の割れ**』でした。ボールに当たって割れた、ボールを蹴ったら足の爪が割れたなどがありました。爪には、指先を守ったり、力を入れるときに支えるなど大切な役目があります。しかし、爪が長いと自分を傷つけるだけでなく、相手も傷つけてしまうこともあります。



クラスマッチ前に必ず確認！ 手と足の爪を短く切ってください！

熱中症予防対策

『手のひら冷却』



熱中症対策では、みなさんも水分・塩分補給や早めの休養など様々な対策をしていると思います。今月は、基本的な対策に加えて、もうワンポイント！「手のひら冷却」を紹介します。

手のひらや足の裏、頬には、動静脈吻合（どうじょうみやくふんごう）と呼ばれる動脈と静脈を結ぶ血管の部位があります。この動静脈吻合は、快適な温度より暑ければ血管を開き、寒ければ血管を閉じることで深部体温をコントロールしています。そのため、手のひらを冷やすことで、冷たい血液が体内を循環し深部体温が下げることができるので、熱中症対策にもつながります。



手のひらを活動前に冷やしておくことで、真夏の運動時でも体温が0.4℃低く保てたという研究結果もあるそうです。活動前や活動後、休憩中にぜひ試してみてください。

冷却の方法

5～10分程度、手のひら（可能であれば肘まで）を10～15℃の冷水に漬けたり、流水で冷やす。



* 注意点 *

冷却の温度に注意！冷やしすぎは禁物！血管が収縮してしまうので、冷たい血液が流れにくくなってしまいます。