

# ほけんだより

怪我特集号  
令和6年  
生徒保健委員会

体育の

## 先生たちへインタビュー!

- Q
- ①先生が怪我をしないように気をつけていること
  - ②生徒が怪我をしないように気をつけていること
  - ③全校生徒に一言

### A 河合先生

- ①十分な準備運動、周囲の安全への配慮をすること。
- ②運動に合わせたストレッチ、可能性のある怪我への周知。
- ③熱中症に気をつけ、元気いっぱい健康に体を動かしましょう!!



### A 小林先生

- ①ルールを守り、生徒同士の接触を防ぐこと。
- ②周りの環境を整えること。
- ③怪我をすると、これからの行事を楽しめなくなってしまうので、日頃から気をつけていきましょう!!



### A 門林先生

- ①周りをよく見て、見えないものが原因で起こる事故を防ぐこと。
- ②十分なスペースを確保したりすること。
- ③怪我をすると、出来ないことが増えてしまうので、怪我をしないように、周りに気をつけて過ごしましょう!!

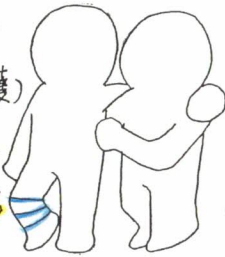


## 合言葉は PRICES

運動中に怪我をしたとき、どうすればよいかわかりますか?

**P** プロテクト  
Protect (保護)

怪我をした部位を保護し、安全なところへ移動する。

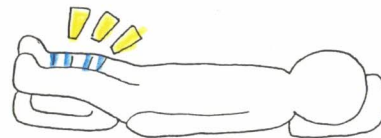


**R** レスト (安静)  
Rest 楽な姿勢を保つ。

**I** アイス  
Ice (冷却)  
患部を冷やす。



**C** コンプレッション  
Compression  
(圧迫) 患部を圧迫する。



**E** エレベーション  
Elevation (挙上)  
患部を心臓より高い位置に保つ。

**S** サポート  
Support (固定)  
もしくは Stabilization (安定)  
患部を固定して安定させる。

## 「自然治癒力」を高めよう!

◦ 高めるためにできることは?

- ・規則正しい生活
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・栄養バランスのとれた食生活

⇒ しっかりと生活習慣を!

作成: 2-7 保健委員

# ほけんだより 9月

国府高等学校保健室  
令和6年9月号

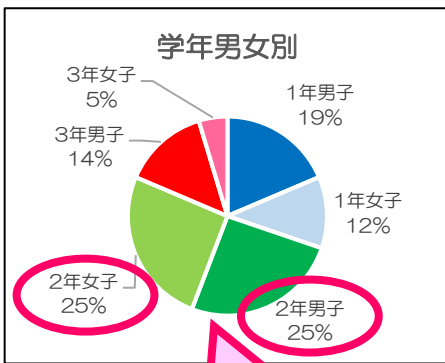
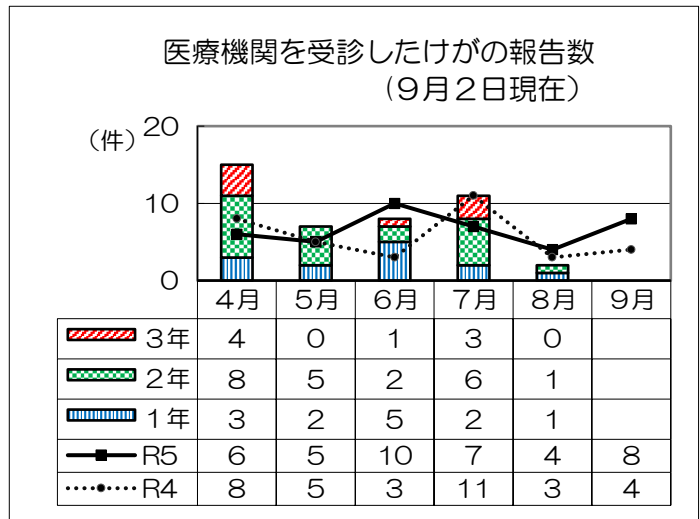
文化祭・体育大会が終わりました。有意義に過ごせましたか？けがはしませんでしたか？まだまだ暑い日が続きますが、体調管理をしっかり行いましょう！

## けが急増中！！ 安全の徹底をしてください！！

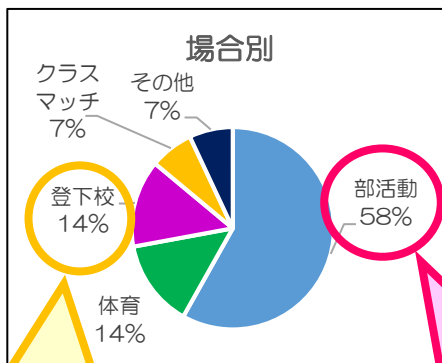
今年度、けがをして医療機関を受診した報告は9月2日現在、**43件**受けています！（昨年度同時期31件、R4年度30件）過去5年間で1番多いペースです。

けがの中には、不注意が原因で起きているけがもありました。**みなさんの心掛けひとつで、けがは予防できるものです！一人一人が意識して安全に活動することが大切です！！**

また、2年生の保健委員が『ほけんだより けが特集号』を作成しました。体育の先生へインタビューなどけがについてまとめてくれました。そちらも、ぜひ読んでくださいね！



**部活動の中心になる  
2年生が過半数！**



**登下校中も要注意！  
時間にゆとりを持とう！**

こんなけがが多く  
起きています！

- 1 上肢骨折  
下肢捻挫
- 3 下肢挫傷

**部活動中が約6割！  
特に球技の部活で多い！  
声を掛け合おう！**

## けがが起きそうな場所の危険箇所はありませんか？

今年度もけが予防の取組として、保健委員や美化委員が、校内でけがが起こりそうな危険箇所がないかを点検しています。見つけてくれた箇所は、用務員さんに修理依頼したり、注意喚起の表示等をしています。みなさんも学校内で発見した場合は、担任・教科担任・部顧問の先生に申し出てくださいね。





## \* 愛知県学校保健会 県立学校部 保健研究大会 に参加しました \*



8月20日（火）に名古屋市で開催された保健研究大会に本校からは保健委員長と副委員長の2名が参加してくれました。

今年度の講演は、石原晴子 氏の『ソーシャルタイプで分かる&誰でも使える！自分と相手との接し方』でした。また、春日井泉高校の『「泉高の生徒が毎日健康に過ごすこと」に貢献できる活動を目指して』と、木曽川高校の『ヘルスリテラシーの向上を目指して』の生徒保健委員会の研究発表も聞いてきました。以下は参加した保健委員の感想です。

木曽川高校では、ヘルスリテラシーの向上というテーマを設定していました。ヘルスリテラシーとは「健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力」という意味です。文化祭で新聞を活用した展示発表（睡眠・LGBTQ・スマホ・摂食障害等）をしていて、企画も楽しく健康に対する関心を持ってもらえるので、とても良い活動だと思いました。国府高校でも、保健委員の活動を通して全校の健康意識を高めていきたいと思いました。（保健委員長）

石原先生の講演を聞いて、性格や価値観などによって話し手の「想い」と聴き手の「解釈」にズレが生じてしまい、そのままコミュニケーションを重ねると、悪気がないのに悪い印象を与えてしまう可能性があることを学びました。自分自身も何度かこのような経験をしたことがあるので、とても身近に感じました。これからは、相手と目的を合わせた自分らしいコミュニケーションができるように、今日の講演で学んだことを活かしていきたいと思いました。（副委員長）

## “秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



### 秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われています。



### 秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする

