

ほけんだより 11月

国府高校 保健室
令和6年11月号

秋が深まってきました。今までどおり、手洗い・換気はもちろんのこと食事や十分な睡眠にも気を配り、体調管理をしっかり行いましょう！

保健委員会で「けが」について話し合いました！

保健委員が運動部と文化部のチームに分かれ、部活動中のけがについて話し合いをしました。以下は保健委員が考えたけがの原因と予防法です。みんなも参考にしてみよう！！

① 部活動内でどんなけがが起こりそうか？ または実際にしていたか？

- ・ボールがあらぬ方向に飛んでいき、他の部活の生徒にあたってしまう（サッカー部）
- ・飛び込み台が滑りやすく打撲（水泳部）
- ・ボールキャッチを失敗し、突き指や骨折（ハンドボール部）
- ・ジャンプした際、着地に失敗し、捻挫や骨折（バレー部）
- ・フットワークで足を捻挫（卓球部）
- ・打ちが外れて、突き指（剣道部）
- ・打球が当たる（野球部）
- ・練習のし過ぎで肉離れ（バスケット部）
- ・ボールが当たる（硬式テニス部）
- ・不注意で矢が当たる（弓道部）
- ・お湯でやけどする（茶道部）
- ・重たい楽器で肩を痛める（吹奏楽部）
- ・剣山に手が刺さりそう（華道部）
- ・大きい筆が周りに当たりそう（書道部）
- ・彫刻刀を落として切りそう（美術部）
- ・オープンでやけどしそう（家庭部） など

② どうしたらけがを防げるか？



- ・周りをよく見て、間隔を取る。
- ・技術の向上、ルールを守る。
- ・準備運動をしっかりとる。
- ・自分に合った道具を使う。
- ・集中して活動する。
- ・常にボールを見て動く。
- ・チームメイト同士で声を掛け合う。声を出して練習する。
- ・ボールが転がっていたら、活動前に拾う。
- ・環境整備（濡れている場所は拭く、ラインテープの修復）など

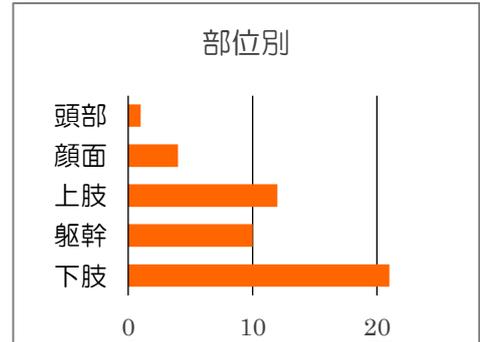
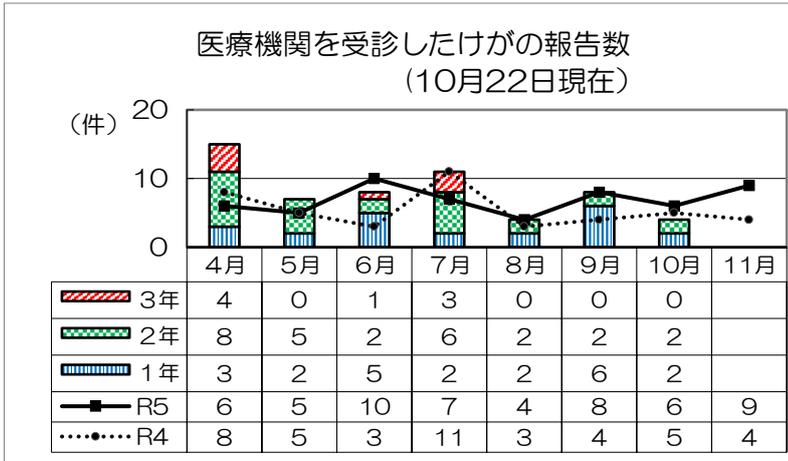


③ 今後保健委員として、全校生徒のけがを減らすためにできることは？

- ・校内の危険箇所の点検の際、積極的にを見つける。
- ・校内の環境整備に取り組む。
- ・具合の悪い子がいたら声をかける。
- ・「準備運動をしっかりとやろう」と呼びかける。
- ・「注意して生活するように」「落ち着いた生活を」など呼びかける。 など



けがの発生状況



「着地を失敗し、足首を捻挫した」
けがが特に多く起きています！！

やってみよう！ 下肢のケガ対策！！

予防① 足首のストレッチ

かかとを床につけたまま、ゆっくりとできるだけ深くしゃがみ込み、5秒間保持する。

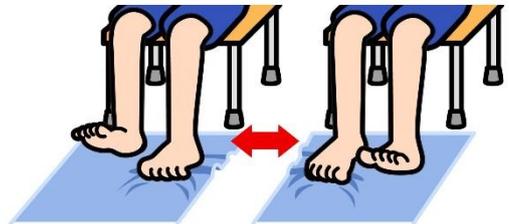
足首が硬いと、けがをしやすくなります。足首の柔軟性を高めましょう！



予防② タオルギャザー運動 (扁平足対策)

床にタオルを敷き、足の指でタオルをつかんで、タオルの端がくるまで引き寄せる。

土踏まずのない扁平足は、立ったときのバランスが悪く、足の障害が起こりやすくなります。

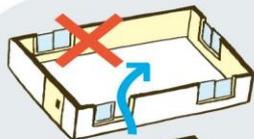


いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

換気のポイントは？

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



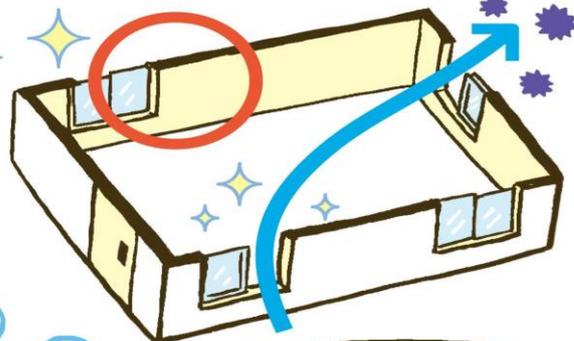
窓を1箇所開けただけではうまく風が流れない (風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率



風が入りにくいときは 入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい