

ほけんだより 2月

国府高校保健室
令和7年2月号

＊ ＊ 学校保健委員会を開催しました ＊ ＊

1月16日（木）に学校保健委員会を行いました。この会は、国府高校の生徒の健康や安全について話し合い、家庭や地域社会と一緒に健康づくりをしていくことを目的としています。

2年保健委員が『生徒保健委員会活動報告』をパワーポイントを使用して、緊張しながらもしっかりと発表してくれました。また、司会進行も保健委員が行ってくれました。学校医の太田先生と井上先生にも御参加いただき、御指導・御助言いただきました。



● 学校医 大石医院 太田先生 からの御指導・御助言

30年以内に80%の確率で南海トラフ地震が来ると言われています。避難所で大事なのは、保健委員が行っている環境整備です。東日本大震災では壁新聞が情報共有に役立ったそうです、保健だよりの延長ですね。地道な活動ですが、非常に重要なことだと思います。今後も頑張ってください。



● 学校医 耳鼻咽喉科井上医院 井上先生 からの御指導・御助言

保健委員の発表スライドのように活動を写真で伝えることは、とても良いことです。今後、社会でも役立つと思います。また、保健委員の保健だより等の啓発活動はとても良いです。

耳鼻科の領域としては、『ヘッドホン難聴』というものも話題になっています。ぜひ調べてみてください。



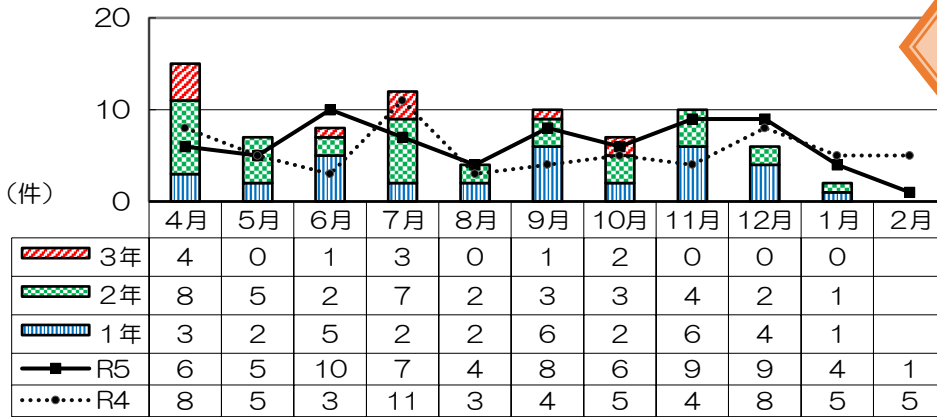
● PTA からの御意見・御感想

- ・学校の環境整備に保健委員のみなさんの日々の努力が注がれていることを知り、ありがたく思いました。これからも頑張ってください。
- ・素晴らしい発表でした！保健委員の活動報告は、非常に興味深く見させていただきました。資料も見やすく、説明も分かりやすかったです。今後も頑張ってください。

けがの発生状況



医療機関を受診したけがの報告数 (1月22日現在)



今年度、すでに**81件**のけがが起きています！
ここ数年で**一番多いペース**です！！

<参考>

R5年間 71件

R4年間 65件

----- 覚えていますか？ PRICES処置 -----

P rotect(保護)

部位の保護、安全な場所に移動



R est(安静)

運動を中止、受傷部位を動かさない

I ce(冷却)

痛みの軽減、炎症を抑制

C ompression(圧迫)

包帯などで患部を圧迫

E levation(挙上)

患部を心臓よりも高い位置に保つ

S tabilization/Support(安定・固定)

痛み・腫脹・炎症の抑制

適切な処置で
最短に復帰を！

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、
生活習慣を見直して
体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、
「もう半分しかない」と思うのではなく、
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
同じものでも見方を変えれば、
気持ちも変わってきますよ！



心の健康を
保つために
できること



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を
いくつか見つけておきましょう。