

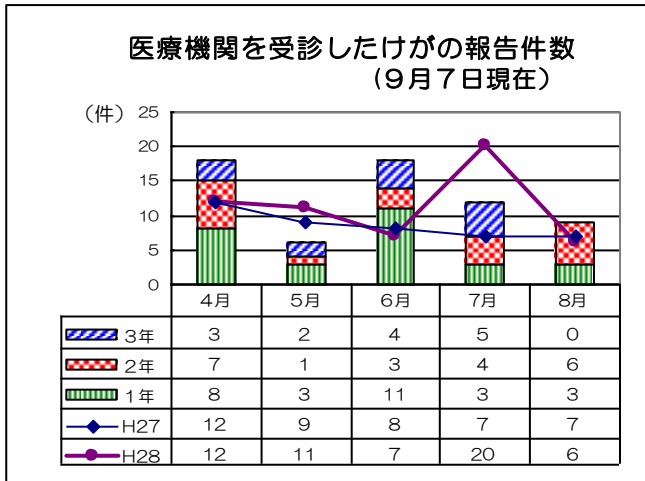
ほけんだより



国府高等学校保健室
平成 29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？けがをしませんでしたか？この時期は、一日の気温差が大きいので、体調を崩しやすいので健康管理をしっかりと行いましょう。

けが多発中！！ 安全の徹底をしてください！！



今年度4月から学校管理下で医療機関を受診したけがの報告は、**63件** (昨年度同時期 57件) 受けています。その内、39件が部活動中のけがでした。また、同じ者が何度もけがを繰り返す傾向にあります。体調が悪いときは無理をせず、けがが完全に治ってから運動を開始するようにしてください。

ほんの少しの気の緩みが大きなけがに繋がります。自分を守り、本当の力を発揮できるように気をつけましょう！

けがをした後は **振り返り(反省)** が大切です！

自分はどうでしたか？

- ウォーミングアップ不足だった
- 急いでいた
- ボーッとしていた
- 周りを見ていなかった
- 体調が悪かった
- 疲れがたまっていた
- ルールを守らなかった



周りはどうでしたか？

- 水で濡れていた
- 段差があった
- 人がたくさんいた
- 整備が不十分だった
- 強風など天候が悪かった
- 施設設備が壊れていた
- 気温が高すぎた・低すぎた



けがをしないための『予防』は、起こる前の予測や準備が重要なポイントです！

これらの課題を抱えている人は、普段の生活習慣における予測や準備が十分でない可能性があります。いざというとき、自分の命や身体を守る行動をとれるか…それはやはり、日頃の生活の中に答えがあると思います。自分の課題をいち早く見つけ、改善に努めましょう！

自分でできる 応急手当

【切りきず・刺しきず】

傷口を洗う
出血したところを
ハンカチなどでおさえ、
心臓より高くする



【やけど】

すぐに水道の
流れる水で冷やす



【目になにか入ったとき】

たらいに入れた水で
やさしく洗う
(水道水の場合は、
手のひらにためた水で)



* けが予防講習会を開催しました *

7月13日(木)、あいち健康の森健康科学総合センターから池野尚美先生を招き、「けが予防講習会～自分のからだについて考える～」をテーマに講演して頂きました。けがを防ぐためには正しい姿勢が大切ということで、身体のくせを確かめ合い、理想的な姿勢を学びました。今後のけがの防止に役立てましょう！



<生徒の感想>

- けがを予防するためには、運動中に集中して活動することも必要だが、日々の生活習慣（正しい姿勢など）に気をつけることも大切だと初めて知り、けがに対する意識が変わった。
- けがのしやすさは骨盤で決まることが分かった。普段意識したことがなかったが、自分の身体づくりを意識して生活していきたい。
- 姿勢がけがの要因につながると知り、姿勢は全てのスポーツの基礎になることが分かった。今日の資料に姿勢のトレーニング法など掲載されていたので、積極的に取り組みたい。
- けがはその場の環境によって引き起こされるだけでなく、そこまでの身体づくりも大きく関わることが分かり、準備運動をしっかり実施することや姿勢を良くすることを心掛けていきたい。
- 姿勢が悪いとデメリットしかないなので、運動中だけでなく勉強するときも姿勢には気をつけたい。

* 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21日(月)に名古屋市のウインクあいちで開催された保健研究大会に、本校からも保健委員長と副委員長の2名が参加しました。

今年度の講演は、日本アンガーマネジメント協会 代表理事 安藤俊介先生の「アンガーマネジメント～怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング～」でした。また、講演後の生徒部会では、高等学校2校の研究発表を聞いてきました。新城東高等学校の「自他の命を守るために～救急処置の意識向上を目指して～」と、碧南工業高等学校の「防災・減災 高校生にできること～生徒保健委員会による文化祭での広報活動～」でした。以下は参加した保健委員の感想です。

2校の生徒発表を聴き、国府高校も、もっと生徒主体で保健活動を進めなければならないなと感じました。新城東高校では、AEDの使用法のビデオを生徒が作成し、文化祭での上映を行っていました。碧南工業高校では毎年一つのテーマで広報活動を行っていました。このような活動も参考にしながら、今後の保健委員の取組をよりよいものにしていきたいと思いました。(保健委員長)

安藤先生の講演を聴いて、アンガーマネジメントというものがあるということを初めて知りました。怒りとは、身を守るための防衛感情だそうです。不安や悲しいなど怒りの前の感情を相手に理解してほしくて怒っているそうです。実際に怒っている人に対応するときは相手の状況を考慮して、冷静によく考えて声を掛けようと思いました。また、心理学の講演を初めて聴いてみて、人の気持ちを分析することはおもしろいなと感じました。(副委員長)