

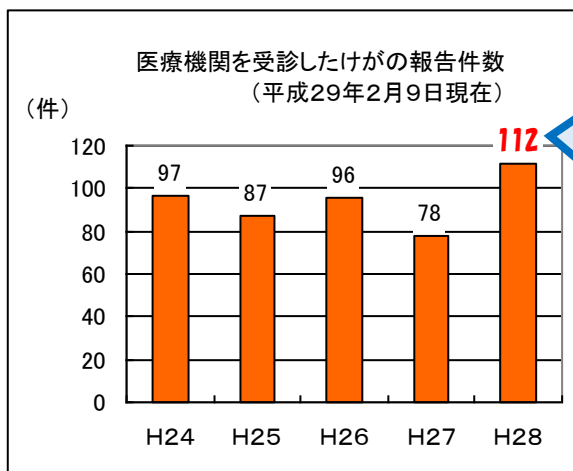
ほけんだより



国府高等学校保健室
平成 29年 けが特別号

国府高校に **けが特別警報** を発令します！

2月に入り、毎日のように学校管理下でけがをして、医療機関を受診した報告を受けています。過去最高件数（平成21年度113件）を超える勢いです！！入院・手術が必要な大きなけがも報告されています。また、同一人物が複数件のけがをしている場合もあります。落ち着いた生活を送ってください！！



実際にけがをした人に聞きました。

Q. どうしたら防げたと思いますか

A. **集中**して活動する。

ウォーミングアップをしっかりとる。

無理をしない。

時間にゆとりを持って行動する。

体幹を鍛える。

活動前に

安全に活動できるかチェックをしましょう！

以下の点ができていないと、注意力が散漫になる、身体が思うように動かない、人にけがをさせてしまう、そして自分のけがにつながってしまいます。

- 睡眠はしっかりとりましたか
- ご飯はしっかりと食べましたか
- 爪は、手も足も短く切っていますか
- 体調（頭痛や倦怠感や腹痛など）は悪くありませんか
- 手や足、その他身体に痛みはありませんか
- 施設・設備・用具のメンテナンスはできていますか
壊れているものはないですか、安全に使用していますか
- 活動時間や場所は守っていますか
- ウォーミングアップやクールダウンを実施していますか
- 周囲に気を配って活動していますか
- 天候や気象条件に留意していますか

◎ 気になることがあったら、早めに担当の先生に申し出てください。