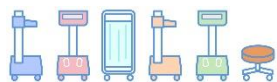


ほけんだより

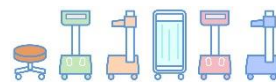


国府高等学校保健室
令和 6 年 5 月号

新年度、早くも1カ月がたちました。多くの行事、部活動のスタート、慣れない環境での緊張感等たまった疲れが出てくる頃でしょうか。心身の健康状態に目を向けて、しっかりと健康管理をしましょう。



健康診断を行っています



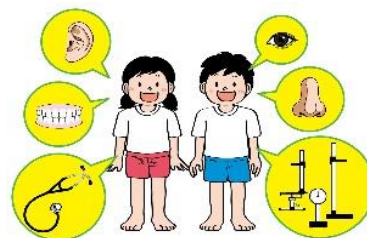
健康は、私たちが生きていく上で欠かせないものの一つです。学校での勉強や運動はもちろん、趣味や遊びも、身体や心が元気であればこそできるのです。学校の健康診断は、みなさんの「今」の健康をチェックするとともに、「将来」にわたって健康に過ごせるよう、その方法やポイントを学び、今後活かすための場でもあります。

また、健康診断は「スクリーニング」といって、身体の異常や疾病の疑いがある者を選び出すものです。つまり、学校の結果だけでは確定できず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。医療機関で診てもらった結果「異常なし」と診断される場合もあります。お知らせをもらったら早めに受診し、結果を保健室まで報告してください。

学校医(耳鼻咽喉科)の先生が替わりました。

耳鼻咽喉科 井上医院 (豊川市野口町)

井上 雄太 先生



*** 保健委員会の活動が始まります ***

今年度も保健委員の活動として、石けん液や手指消毒液の補充、日常点検とけがが起こりそうな危険箇所の点検、換気の全校放送やけが予防の呼び掛けなどを行っていきます。

みなさんも快適な学校生活を送れるように保健委員に協力してくださいね！

◎ 保健委員長より ◎

みんなが健康的で安全に学校生活を送れるように危険箇所の点検をしたり、夏は熱中症対策、冬は感染症対策の強化などの活動をしていきたいです。1年間よろしくお願いします。



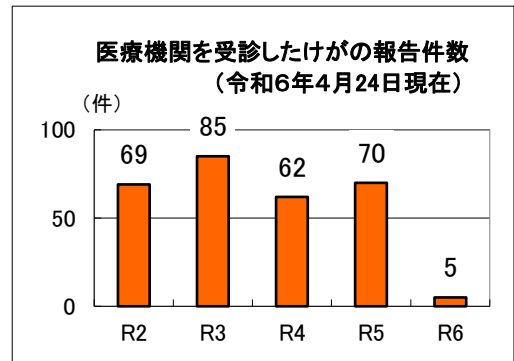
◎ 副委員長より ◎

副委員長として、委員長をサポートしながらみなさんがけがなく、健康的に学校生活を送れるような環境を目指して頑張っていきます！1年間よろしくお願いします。

けがの発生状況



昨年度、けがで医療機関を受診した者は**70件**でした。その内の約6割は部活動中で、特に球技でのけがが多い傾向にありました。今年度もすでに**5件**のけがの報告があります。今年度も引き続き保健目標は、「**学校管理下のけが減少**」です。5月には「救急法講習会」、6月には「けが予防講習会」が開催されますので、しっかりと学び、けがの予防に努めてください！



部活動では新1年生が入部し、いよいよ本格的なスタートの体制が整ってきましたね。気候も良くなったうえ、日が延びて活動時間も十分とれるようになり、張り切っていることと思います。そこで活動前に部員同士や顧問の先生と以下の点をチェックしてみてください。

活動前に

安全に活動できるかチェックをしましょう！

- 施設・設備・用具の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？
- 疲労がたまっていたり、体調が優れないのに無理したいしていませんか？
- 「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？

こうしたことがしっかり守られていないと、予想外のけが・事故につながります。勝ちたい、鍛えたい、挑戦したい…などがんばる目的は様々だと思いますが、コンディションの維持がその基本になることを忘れないでくださいね。



知っていますか？ 自律神経

●自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

・交感神経（せかせか）
活動しているとき
緊張しているとき
ストレスを感じている
ときに働く



・副交感神経（ゆったり）
休息しているとき
回復しているとき
リラックスしている
ときに働く



●自律神経の働きが悪くなると

立ちくらみ



やるきがしない
だるい



体が疲れて
回復しない



汗をたくさんかく



動悸や息切れ
がする

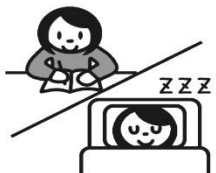


手足が冷える



●自律神経を整えるには

・日中はよく動き
夜はよく休む
メリハリのある
生活をする



・食事はゆっくりと
よくかみ、いろい
ろなものを食べる



・寝る前に40℃くらい
のお風呂にゆっくり
入る

