

ほけんだより

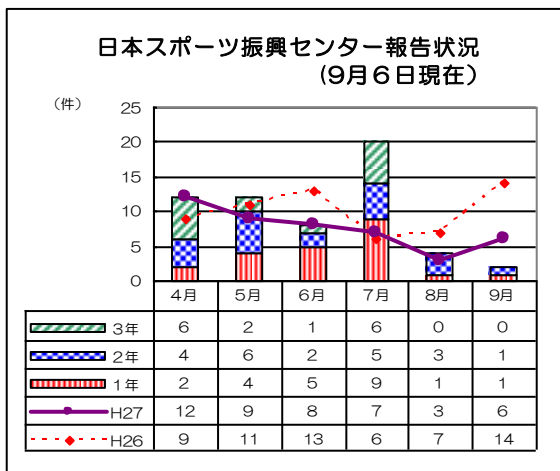


国府高等学校保健室
平成 28年 9月号

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？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。

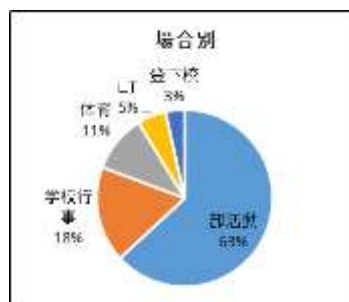
けが急増中！！ 安全の徹底をしてください！！

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、57件（9月6日現在）受けました。7月には、20件もけがの報告がありました。一月に20件もけがが起こることは、過去十数年なかったことです。国府高校の一大事として、どうしたらけがが起きないか各自考えてみてください！（昨年度は年間80件、一昨年度は年間96件）



場合別でみると、約6割が部活動でのけがです。特にサッカー部、野球部など球技の部活で多く起こっています。また、不注意が原因で起きているけがが多くありました。みなさんの心掛けひとつで、けがは予防できるものです！一人一人が意識して安全に活動することが大切です。

曜日別でみると、金、木・土の順で週末に多く起きています。疲労が原因とも考えられます。自分の身体の状態を最も明確に把握できるのは自分自身です。自分の生活を振り返り、体調管理をしっかりと行い、けがをしない生活を送りましょう。



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
- 疲労がたまっていたり、体調が優れないのに無理したりしていませんか
- 準備運動や整理運動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

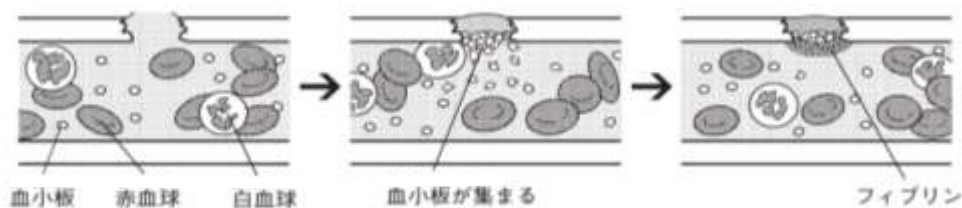
◎ 気になることがあったら、早めに担当の先生に申し出てください。



～ 血液に含まれている「血小板」の働き ～

血小板は血液中の細胞で、1個の大きさは約 $2\mu\text{m}$ と小さく、平たい円盤形をしています。けがなどで血管に傷ができると、すぐに傷ついた場所に集まり、くっつきやすくなるために変形して「**偽足状突起**」と呼ばれる細長い突起を出します。そして、血小板同士くっつき合い、傷をしっかりとふさいでくれます。

その後、血液成分である血しょうに含まれる「**フィブリノーゲン**」という物質が固まって「**フィブリン**」になり、網をつくって血小板を覆い補強します。



★ けがをして出血をしたときは・・・



屋外で転んで擦り傷ができたときは、傷ついた部分やその周囲が砂や泥で汚れています。傷口が汚れたままだと、傷口から細菌が入ってけがをより悪化させてしまいます。

血小板の働きによって出血した部分がふさがる前に、できるだけ早く流水で傷口やその周囲の汚れをしっかりと流しましょう！

* 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22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、名古屋掖済会病院 副院長兼救命救急センター長 北川善己先生の「学校現場における緊急時の初期対応」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。中村高等学校の「本校生徒の清掃・美化活動について～生徒清掃委員会によるアンケート調査を通して～」と、小牧工業高等学校の「自分の命は自分で守る～大震災が、授業以外の時に起こったら～」でした。以下は参加した保健委員の感想です。

北川先生の講演を聴いて、今まで当たり前だと思っていた応急処置の難しさと正しい知識の大切さを改めて知る機会になりました。Apathy(無関心・感情鈍磨)を常に考慮して行動しなければいけないことを知り、今まで行っていた応急処置は不安を抱きながらも「たぶん大丈夫」という考え方を転換させて、不安だからこそ的確な行動をとることを常に意識していこうと思いました。国府高校では、『けがの減少』を目標にしているので、この講演を今後の活動に活かしていきたいです。(保健委員長)

中村高校のアンケート結果によると、美化活動において足りないものは「やる気」であることがみえてきたそうです。これは国府高生にも同じことが言えるのではないかと感じましたが、工夫できることもあるように思いました。また小牧工業高校では、避難経路を個人で考え、さらに抜き打ちの避難訓練も実施していることを知り驚きました。私たち保健委員も生徒ひとりひとりに意識してもらって行動に結びつく活動を考えていきたいです。(副委員長)