

保健だより 5月号

佐賀県立伊万里実業高等学校定時制
保健室 令和6年5月14日発行

5月は寒暖の差が大きい季節です。汗をかくような日差しの強い日もあれば、風の冷たい日もあります。この時期の「**寒暖差疲労**（かんだんさひろう）」には注意が必要です。寒暖差疲労とは、気温差（7℃以上）が大きいと起こりやすくなるもので、体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい、全身倦怠感、冷え症、頭痛、首こり・肩こり胃腸障害、イライラ、不安、アレルギー（鼻炎症状）などの様々な症状が出てしまいます。

できる対策を とってみよう！



- 身体を温める食べ物を多く摂取して深部体温を上げる。
- 規則正しい生活を送る。
- 睡眠は7時間を目標にする。
- 夜23時から朝6時までは寝る。
- 38℃～40℃のお風呂に15分～20分はつかり体を温める。お風呂につからない場合は42℃程度のシャワーを30～60秒あてる。
- 30分程度の運動をする。
- 首、肩のストレッチをする。
- すぐエアコンに頼らない。

結果をもらったらどうする？

健康診断の結果をもらったAさんとBさん。Aさんは「むし歯ができていますか……。早く歯医者さんに行かないと！」とおうちの方に結果を渡しました。Bさんは「視力検査の判定、『C』なんだ。まあいっか。」と、部屋の引き出しにしまっけてしまいました。どちらが正しいか、皆さんなら分りますよね。健康診断の結果は、今のあなたの体の様子を伝える大切な情報。治す必要がある時は早く受診をするようにしてください。これまでに内科検診、身体測定、視力検査、耳鼻科検診について結果の通知を終えています。

はじめてのメガネ、コンタクトレンズはきちんと眼科医院で処方してもらいましょう。



運動部活動中に発生する事故について知り、

未然に防ぐ努力をしましょう。バスケット



13日（月）から部活動の活動が始まりました。日本スポーツ振興センターは、事故の事例を分析した安全教育を行っています。抜粋して紹介します。バスケットボールは人との接触、転倒、ボールをキャッチする時の事故が多いスポーツです。

事例と事故防止のポイント

バスケットボールを追いかけ壁に衝突し、頭部を負傷



<事例>

体育館でバスケットボールの3対3の練習中、オフェンスの生徒と競りあいながらボールを追いかけていた時に、ステージ前の壁に頭部から激突した。
（頭部打撲傷、脳挫傷の疑い）

<事故防止のポイント>

コートと壁の間に十分なスペースがない体育館に多く見られる。特に、バスケットボールのランニングシュートの際は、ゴール裏に激突するリスクがある。クッションマットの設置等の環境面の対策に加え、安全を確認してから次の人がシュートする等の安全指導の徹底が求められる。

相手選手の肘との接触による眼部の骨折



<事例>

バスケットボールの練習中、ルーズボールを取りあっていたところ、相手選手の肘が眼に接触し倒れこんだ。
（左眼窩低骨折）

<事故防止のポイント>

バスケットボールのリバウンド争いの際は、選手同士の手が絡んだり、振り回した手が相手に当たったりすることが多くある。特に、身長差がある場合など、相手の手が顔面に当たることがあるため注意が必要である。
正しいボックスアウトの姿勢を身につけ、必要に応じてフェイスガード等を着用することも事故防止に効果的である。

※練習中は汗をかきますので、タオルや水分、体操服以外の替えのシャツなどを用意しておきましょう。水分は糖分の多い飲み物よりも、お茶や水が望ましいです。