

ほけんだより

- 9月号 -

唐津西高校保健室 2022

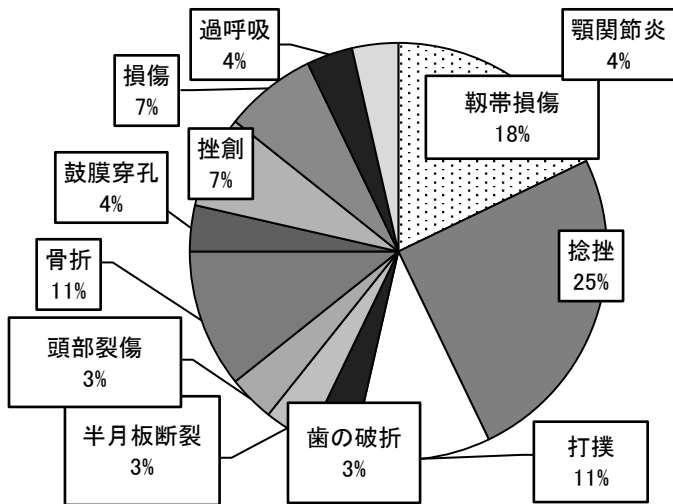


2学期が始まりましたが、からだは疲れていませんか？健康なからだを作るためには、早寝・早起き・朝ごはんが大切です。規則正しい生活リズムを作り、2学期も実りのある学校生活にしていきましょう！！

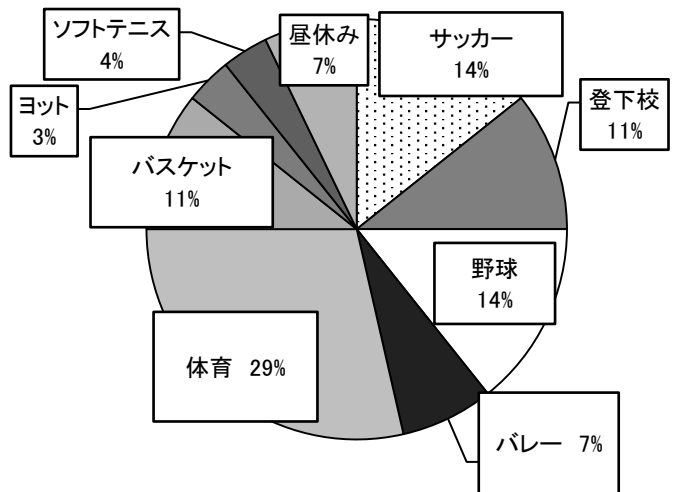
体育活動中や部活動中に起こる怪我を防ぎ楽しく活動しよう！

学校の管理下では、休憩時間や体育時間など様々な状況において、「けが」をすることがあります。様々な「けが」に対して、自分たちで予防するための行動が大切になってきます。本校では昨年度、69件日本スポーツ振興センターに申請をしました。怪我を防ぐために、いつ怪我が起きているのか知り、予防策について考え、行動できるようにしましょう！！

本校の怪我の状況の割合(令和3年度)



怪我の発生場所(令和3年度)



本校での管理下の中での怪我では、特に捻挫・靭帯損傷・打撲・骨折が多いです。怪我の発生場所は体育や部活道で多く発生をしています。このような怪我を予防するために自分で出来る予防方法は・・・

- ・必ず準備運動をする
- ・疲れを翌日に持ち越さないようにするために疲労回復をする
- ・体調管理に気を付ける
- ・無理をしない

受診勧告書を提出しましょう！！

三者面談のときに受診勧告書を全校生徒に配布しました。夏休み期間を利用して病院受診はできましたか？病院受診ができて受診勧告書を出せる生徒は必ず保健室に提出しに来てください。病院受診は出来たが勧告書を書いてもらえなかったという生徒はその旨を書いて保健室に提出してください。また、夏休み期間に病院受診ができなかった生徒は2学期までに病院受診ができるようにおうちの方と話をしてくださいね♪

★曇っていても**要注意**！危険は熱中症だけじゃない！！★



日焼け止めを効果的に使用する！
活動中には塗らず、休憩時間に塗りましょう。



必ず帽子を使用する！
前後ろ逆でかぶらず、正しくかぶって顔や目を守りましょう。

～番外編～

目からも紫外線が入ります。休日にはサングラスや紫外線カットのメガネを使用しましょう！



夏バテのぐったりを引きずっている

そんな

ぐったりさんへ

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり



そのぐったりの原因は？

- ☞ 夏の疲れが残っている。
- ☞ 冷房で体温を調節する力が弱まっている。
- ☞ 夏と同じ生活をして身体を冷やしてしまっている。

ぐったりをやっつけるために！

- ★ お風呂でぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- ★ 寒暖差が大きいと身体に負担が。
(冷房の使い方や服装を見直す)
- ★ 睡眠をしっかり取る。
- ★ 温かいものを食べて身体の内側から温める。
- ★ 「スポーツの秋」のやり過ぎに注意。

保健室に提出する書類はありませんか？

● スポーツ振興センターの書類

夏休み中の特課や部活動でケガをして、医療機関を受診した人は、報告に来てください。書類を渡します。

登下校中に熱中症になって受診した場合も、スポーツ振興センターの給付対象となります！医療機関を受診し、点滴等の処置を受けている場合も報告に来てください。

夏休み中に医療機関から書類を記入してもらった人は早めに提出してくださいね。

夏休み明けに多い健康トラブル！！



この時期に頭が痛い人の多くは睡眠不足です。

腹痛

頭痛

冷たいものを食べ過ぎていませんか？

休み中の夜更かしの癖がついていませんか？

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか？

リラックスする時間を持ちましょう。