

# ほけんだより

## - 9月号 -

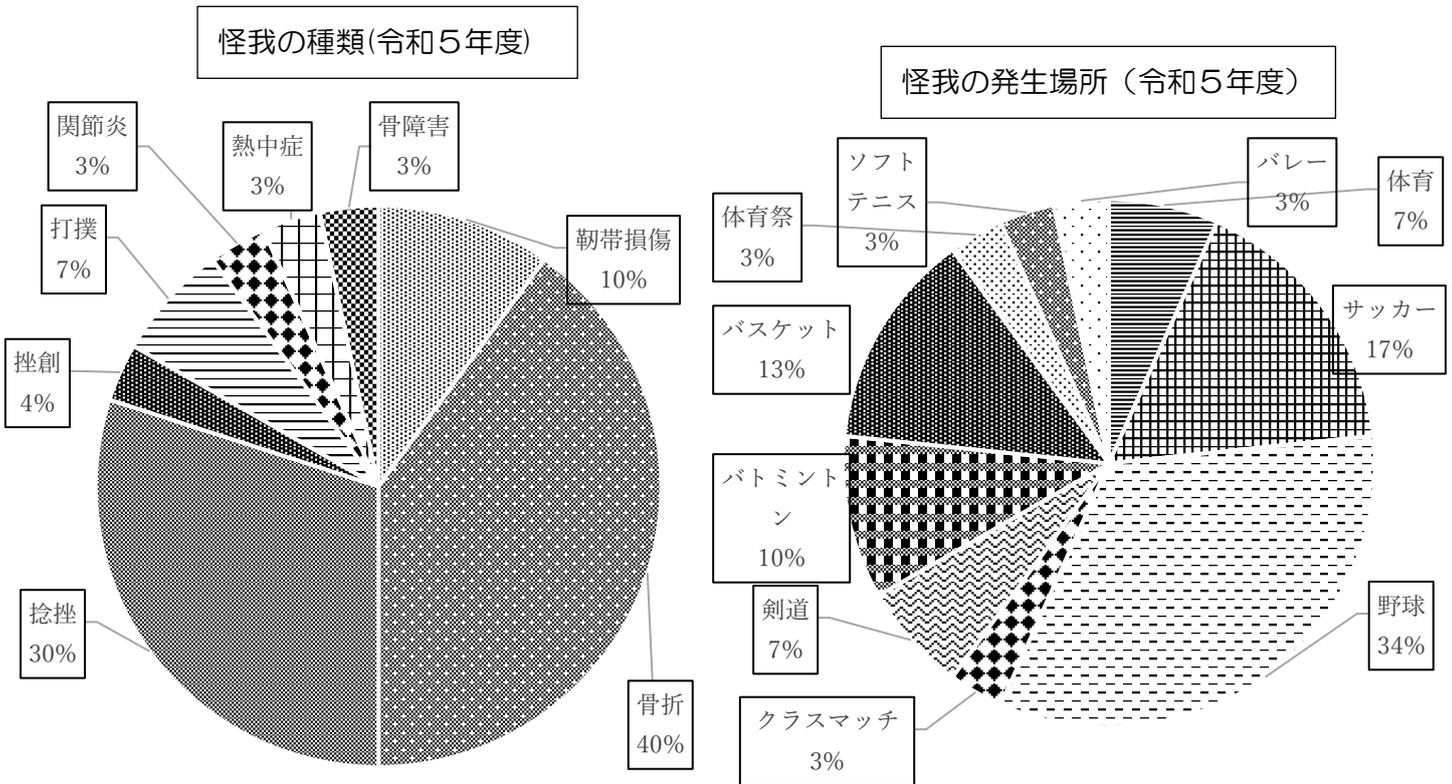
唐津西高校保健室 2024



2学期が始まりましたが、からだは疲れていませんか？残暑はまだ続きそうです。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！！

## 体育の活動中や部活動中に起こる「ケガ」を防止楽しく活動しよう！

学校の管理下では、休み時間や体育の授業、部活動など様々な状況において、「ケガ」をすることがあります。様々な「ケガ」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、日本スポーツ振興センターに79件の申請をしました。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！！



本校での管理下での怪我では、特に骨折・捻挫・靭帯損傷が多いです。怪我の発生場所は体育や部活動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①準備運動をしっかりとる、②体調管理を行う、③睡眠をしっかりとる、④1日3食ごはんをしっかりと食べる、などを心がけて行動するようにしましょう！！

### 日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

休み時間や体育の授業、部活動など学校生活における様々な状況において、「けが」をした生徒は、給付金の書類を渡しますので、保健室に取りに来てください。また、書類をもらっていて保健室へ提出していない場合は早めにお願ひします！書類の枚数が足りない時や無くした場合も保健室に取りに来てください。

