










② あなたのケガの原因は？



自分の行動を振り返って、チェックしてみましょう。当てはまることが多いのは、どの項目かな？

<p><input type="checkbox"/> 午前 0 時を過ぎてから寝ることが多い。</p> <p><input type="checkbox"/> 朝、起きるのがつらい。</p> <p><input type="checkbox"/> 時間がなくて、朝ご飯を食べられないことがよくある。</p> <p><input type="checkbox"/> からだが重く感じる。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 「人の話を聞いていない」とよく注意される。</p> <p><input type="checkbox"/> ちょっとした段差で転ぶことが多い。</p> <p><input type="checkbox"/> 「危ない」とわかっているのに、うっかりしてしまうことがある。</p> <p><input type="checkbox"/> くつひもがほどけていても気にしない。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 運動中に足がつることが多い。</p> <p><input type="checkbox"/> スポーツをした後は、必ず筋肉痛になる。</p> <p><input type="checkbox"/> スポーツの後、肩やひじが痛くなることがある。</p> <p><input type="checkbox"/> この間、つめを切ったのがいつだったか思い出せない。</p> 
<p>この項目が多かったあなたは</p> 	<p>この項目が多かったあなたは</p> 	<p>この項目が多かったあなたは</p> 
<p>睡眠不足</p> <p>睡眠不足は、注意力・体力低下の原因に。じゅうぶんな睡眠で疲れをとり、朝ご飯でからだのスイッチをON！</p> 	<p>注意不足</p> <p>「ま、いいか」と思ってしたことが思いがけないケガにつながることも。一呼吸、考える時間をおいてから行動をしましょう。</p> 	<p>準備不足</p> <p>準備運動は、からだのどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切。つめや服装のチェックも忘れずに。</p> 

③ スポーツをする時はこんな所にも気をつけよう。

髪●
動きやすいように、髪はまとめておこう。

つめ●
手足ともにつめは短く切っておこう。

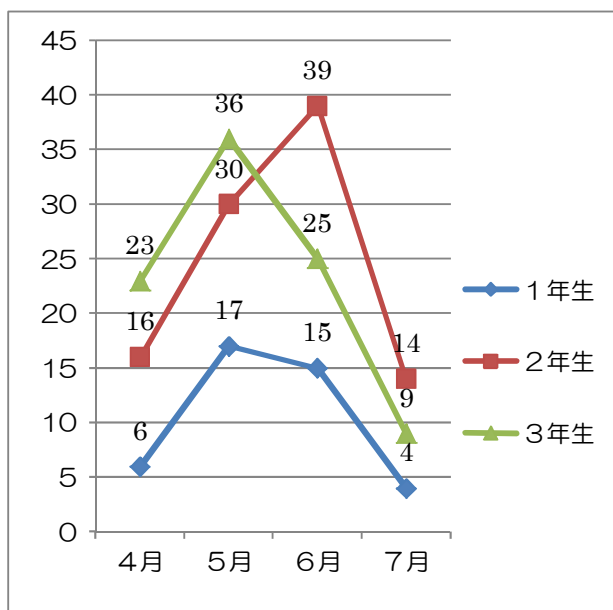


服装●
通気性がよく、伸縮性のある素材のものを着よう。

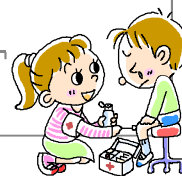
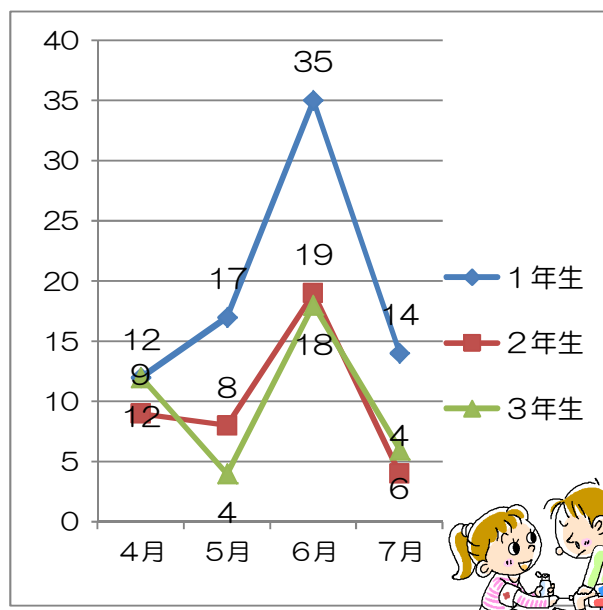
くつ●
自分のサイズに合ったくつをはこう。

保健室から・・・ 4月～7月の保健室来室の状況

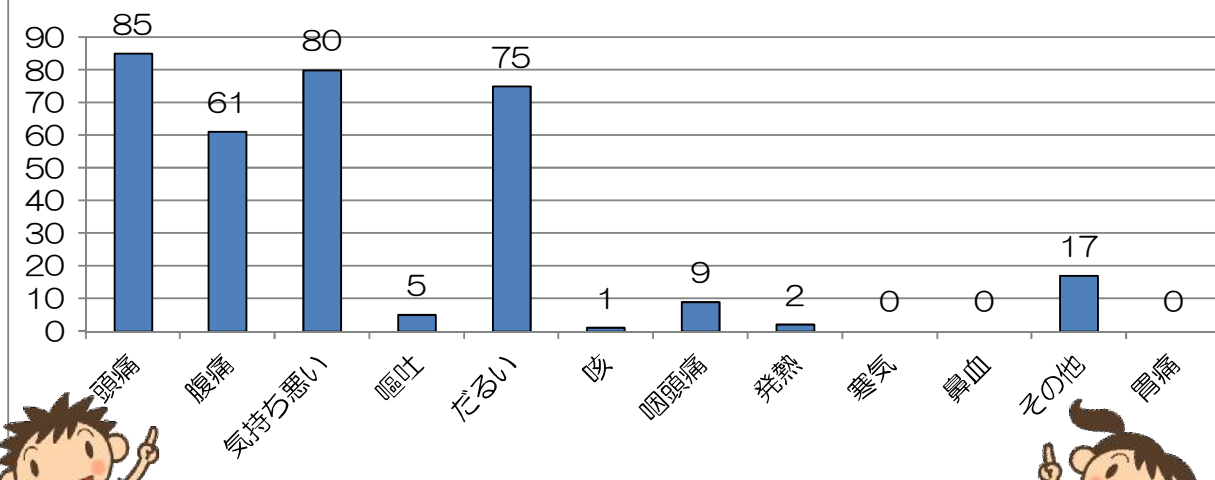
＜病気/学年別来室数＞



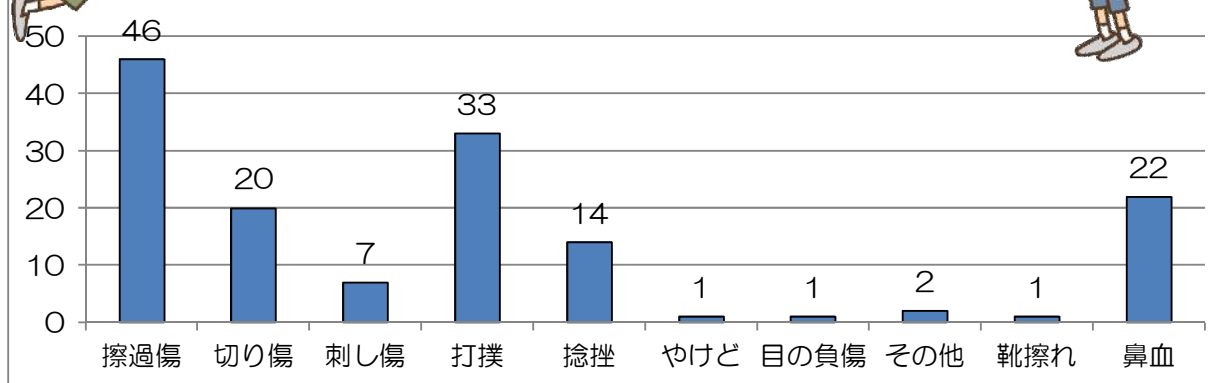
＜ケガ/学年別来室数＞

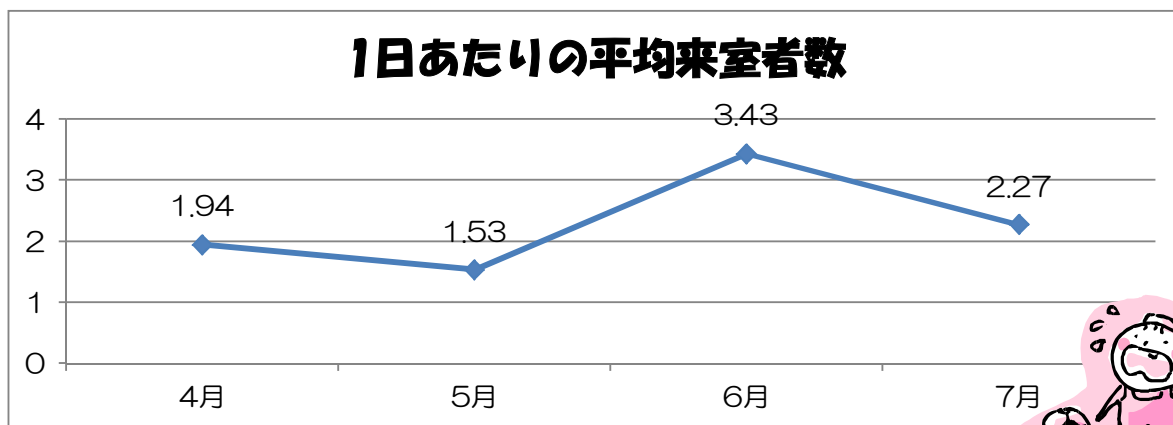


症状別/4～7月 (人)

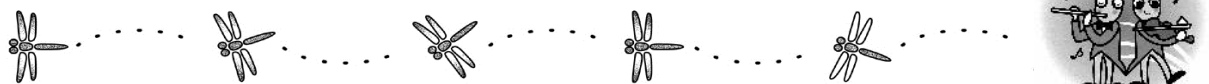


ケガ別/4月～7月 (人)





4月～7月までの保健室の来室状況を載せました。ゴールデンウィークも明け、蒸し暑くなってきた6月に保健室の来室が目立ちました。しかし、今年は、体調不良やケガで来室する生徒、また、ケガによって病院を受診する生徒が昨年度に比べ少ないように感じます。とても良いことだと思います。この調子で、まだまだ暑さの残る夏休み明けも元気いっぱい！頑張ってもらいたいものです！



8月19日に学校保健委員会が行われました

その際、学校医の**下山先生**からいただいたお話を少し紹介します。

① 体調キープのポイントは、「食事」と「睡眠」！

3月11日の震災後、かぜが治りにくいなど、メンタルが原因で体調をくずす人が増えてきています。体調をキープできている人は、しっかり食べてしっかり眠っています。何かが起こったとき、「よく食べられない、よく眠れない」という人は、要注意。食べられないということは、体調を崩す原因です。何かが起こったとき、①目に見えて体調を崩す人、②いつも以上にがんばって周囲をあげましている人、③普通にいられる人の3パターンに分かれますが、②のいつも以上にがんばる人については、①の体調が悪い子と同じように配慮する必要があります。

② 学校での授業を集中して受けられるように…

授業中しっかりと座ってられない原因の一つに、寝る時間を確保できないことがあげられます。寝てもおらず起きてもいなくて、時間の組み合わせが下手な人が多いように感じます。このようなときは、自分のタイムテーブルを一度紙に書き出してみると、寝る時間の確保ができるようになります。

