

保健だより

平成30年10月17日発行
県立神戸高等学校 保健室

10月に入り、朝夕の冷え込みが増してきました。風邪様症状で、保健室を利用する生徒も少しずつ増えています。

今週から中間考査が始まります。ベストな状態で臨めるよう、体調管理をしっかりと行いましょう。



10月17日～23日は「薬と健康の週間」

「風邪をひいた」「胃が痛い」という時に、病院に行く時間がない、面倒だからといって、テレビ等で宣伝されている市販薬を購入して、服用する人も多いのではないのでしょうか？何でもすぐに薬に頼っていませんか？

病気には原因があり、それにより様々な症状が出てきます。その原因を知る大切な手がかりとなる症状を、自己判断で薬を服用し、一時的に抑えてしまうことは、場合によっては病気を悪化させることにもなりかねません。

そして程度に差はありますが、どんな薬でも副作用を起こすリスクがあります。正しく使わなければ、思わぬ副作用を引き起こすこともあります。

「薬と健康の週間」を機会に、自己判断で、すぐに薬に頼らない生活と、薬の正しい使い方を考えてみてはどうでしょう。

お気に入りの本を見つけよう



10月27日(土)から11月9日(金)の2週間は「読書週間」です。本が好きな人にも、あまり読まない人にも一度試してほしいのが朗読。言葉ひとつひとつの意味や響きを感じられてお勧めです。また、歌やダンスと同じように自分を表現できて、ストレスの発散にもなります。

朗読している時の脳は、黙読の時より活性化しているそうです。

心が落ち着くもの、心に染み入るもの、心が温くなるもの、心が奮い立つもの、心がドキドキするものなど。お気に入り一冊を見つけて、声に出して読んでみましょう。

学校生活でのけがに注意！

4月から9月までに学校生活で、けがをして病院を受診した人は、70人でした。そのうち、部活動中のけがは、37人で約半数を占めています。

スポーツでのけがは、睡眠不足の時、準備運動不足のとき、緊張感に欠けているとき、体調が悪いとき、けがが治りきっていない状態での活動参加等で発生しやすくなります。

また、運動環境の整備（活動場所及び用具の安全点検）も重要です。けがを防ぎ、安全で楽しく、効果的なスポーツができるよう、ベストな状態で臨むようにしましょう。

1 月別・学年別件数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	計
1年	2	5	3	6	2	2	20
2年	3	7	8	4	5	3	30
3年	1	6	5	4	2	2	20
計	6	18	16	14	9	7	70

2 発生時別件数

・部活動中：37件

- ・体育授業： 11件
- ・体育週間： 8件
- ・登下校中： 6件
- ・休憩時間： 3件
- ・体育大会： 3件
- ・六甲登山： 1件
- ・LHR： 1件

【部活動37件の内訳】

- ラグビー（7）、剣道（5）
- サッカー（4）、バドミントン（4）
- 水泳（3）、野球（2）、柔道（2）
- バレーボール（2）、硬式テニス（2）
- ソフトテニス（2）、陸上（1）
- バスケットボール（1）、山岳（1）
- 生物（1）

活動場所等の安全点検 チェックポイント！

- ①グラウンド、フロアの状態はよいですか？
（凹凸、ガラス片、水ぬれの有無）
- ②練習の障害になるものは置かれていませんか？
- ③用具に不具合はありませんか？

スポーツでのけがを防ぐには

スポーツを楽しむために、大切なことは「けがの予防」です。活動前に準備運動、活動後にはクーリングダウンをしっかりと行いましょう。

また、活動場所及び用具の安全点検も大切です。上記のチェックポイントを活動前・活動後に習慣づけて行うようにしましょう。

また、体調が悪いときには、注意力や集中力、判断力が低下して、けがをしやすくなります。睡眠不足、風邪気味のときなどには特に注意が必要です。油断や無理は、大けがにつながることもありますので、充分に気をつけましょう。