

# ほけんだより

令和3年3月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

3月は学年のまとめの月です。色々と我慢が必要だった一年でした。そのような状況の中で心も体も成長したみなさんが、また、新しいスタート地点から羽ばたけるように、心から応援しています。

新型コロナウイルス感染症は、医療従事者に対してワクチン接種が始まりましたが、引き続き、①「手洗い」②「マスクの着用」③「換気」④「身体的距離の確保」⑤「栄養バランスのよい食事」⑥「適度な運動」⑦「体調が悪いと感じたら無理をせず休養」をしましょう。検温などの健康観察も徹底して行いましょう。

## ☆阿波高生のけがに関する統計情報

### ◇ 保健室利用状況（外科のみ）

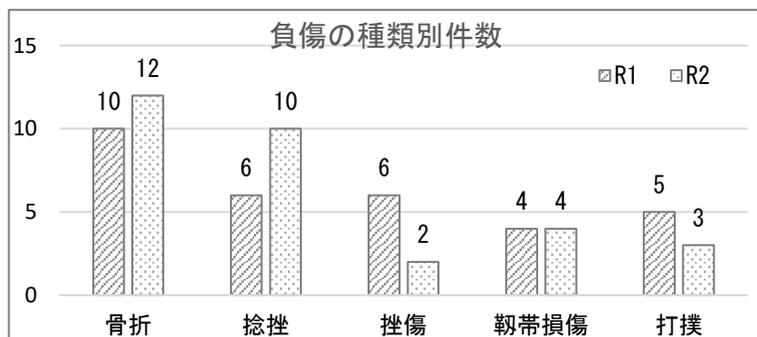
すり傷、切り傷、打撲、つき指、捻挫、骨折、腰痛、関節痛、筋肉痛などの外科的症状を訴えて、保健室を利用した延べ件数の表です。

	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2
男	76	114	97	43	54	51	43	53	70	93
女	98	108	89	44	84	106	81	87	88	108
計	174	222	186	87	138	157	124	140	158	201

※ 年度によって、在籍人数や授業日数に違いがあります。R2は2月19日までの件数です。

### ◇ 日本スポーツ振興センター 災害共済給付件数（抜粋）

通学中、授業中、部活動中などに負傷をして医療機関を受診し、災害共済給付申請をした負傷の種類別上位5つについて、令和元年度と令和2年度を比較したグラフです。



※ R2の負傷で、まだ申請できていないものは含まれていません。



## ☆けがを防止するために気をつけることって？

### 危険を察知！

時間や心に余裕がないとき、ルール違反をしてしまっていないですか？  
自転車の速度は？ スマホを見ながら歩行や運転をしていませんか？  
一時停止は？ 曲がり角をショートカットしていませんか？

雨の日などは道路や床が滑りやすくなっています、よく見ていますか？  
自分の行動や周りの環境に目を向けて、危険に気づく力をつけましょう。

### 正しい姿勢でバランスよく！

座っているときや立っているときの自分の姿勢を思い出してください。

肘をついたり、足を組んだり、椅子から滑り落ちそうだったり、ふらふらしたり、体が傾いたりしていませんか？

筋力をアップさせたり、体幹を鍛えたり、関節を柔軟にしたり、体の機能性を高めましょう。運動前後のウォーミングとクーリングも忘れずに。

トレーニング例：両足・片足スクワット、レッグランジ、サイドランジなど。

### 体に栄養を！

骨をつくるために欠かせない主な栄養素は、「カルシウム（乳製品や小魚）」と「ビタミンD（鮭やきくらげ）」と「ビタミンK（小松菜や納豆）」です。

また、日光を浴びるとカルシウムの吸収率を高めるビタミンDが皮膚でつくられ骨を丈夫にします。過度に日焼けをしないように気をつけてください。

筋肉や骨などを強くする「成長ホルモン」の分泌や疲労回復のために、睡眠を取ることも大切です。

## ☆春休みは新年度に向けての準備期間

心と体の調子を整えて、新年度を迎えましょう。

○ゆっくり休む（心や体が疲れているときは、休養が必要です。）

眠れないときでも、布団に横になるだけで体は休まります。不安や悩みは、自分一人で抱え込まず相談をしてください。）

○治療を済ませる（むし歯治療や視力矯正など。）

○生活リズムを整える（早寝・早起き・朝ご飯。）

○新年度の目標を立てる

調子のよくないところはないか、チェックしよう。

<input checked="" type="checkbox"/>	歯
<input checked="" type="checkbox"/>	目
<input checked="" type="checkbox"/>	耳・鼻
<input type="checkbox"/>	—
<input type="checkbox"/>	—



出典：健康教室（東山書房）、けが防止プログラム（日本スポーツ振興センター）