

保健だより 1月



令和8年 1月 8日
鯖江市中央中学校

一年で最初に爪を切る日があるそうです。①1月1日、②1月7日、③1月10日のどの日だと思いますか？ 答えは②1月7日です。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日ですが、七草がゆを作った後の余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると、邪気を払い1年を元気に過ごせると言われています。

みなさんの今現在の爪の長さはどうですか？保健室に来室する人で爪の長い人がいます。爪が折れたり、他の人にけがをさせたりすることがあるので、短く切りましょう。



今月の保健目標：学校で起こるけがを予防しよう

けがには、『外傷』（1回の急激で大きな力が加わったことにより発生する運動器の損傷）と『障害』（長期間に繰り返される過度の運動負荷により生じる慢性炎症性変化）があります。特に『外傷』に気をつけましょう。

昨年度の1～2月、突き指、捻挫、骨折、そして切り傷のけがが多かったです。
気をつけて過ごしましょう。



けがをしやすい人の特徴を調べてみました！

例えば、

- ・考え事などをしながら行動してしまうので、注意が散漫になる
- ・忙しいうえに完璧主義で疲労がたまっている
- ・「自分は大丈夫」と思い込んでいる
- ・速さを優先して段取りを削る傾向があることが挙げられるようです。



また、すぐにイライラしてしまうなど、感情がうまく処理されていない場合もけがをしやすくなります。

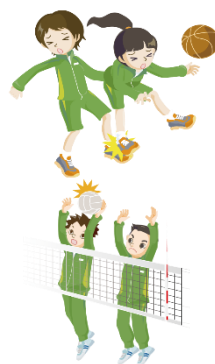
スポーツ時、けがをしやすい人は？

スポーツで、特にけがをしやすい人の特徴は、体力や筋力が不足していたり、柔軟性がかけていたりすることです。筋肉や関節が弱いとスポーツの動作に体が追いついていけず、無理をしてけがをしやすくなります。また身体的な原因のほか、疲労がたまっている状態でスポーツをすると、注意力が低下してけがをする可能性が高まります。



【昨年度1月～2月のけが】

- ・友達とバスケットボールをしていて接触。友人の足に自分の足が乗ってしまいひねって捻挫した。
- ・ボールをキャッチする際、うまくキャッチできず突き指や骨折をした。
- ・指に突き指のような痛みが少しあったが、我慢できると思いそのまま活動していた。しかし痛みが続くため受診すると骨折していた。



スポーツ時、けがをしにくい人は？

けがをしにくい人はウォームアップとクールダウンを行い、体を十分にほぐしてから運動を始めます。けがをしやすい人と比べると準備運動に対する意識も異なります。ウォームアップで、筋肉を温め、関節の可動域を広げることは、けがを防ぐために非常に重要です。

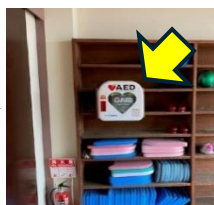


本校の〇〇はココ！



AED

体育館の玄関
に入って右側



担架

(3か所あるよ)

- ① 保健室前廊下
- ② 職員室横の倉庫
- ③ 新校舎の1階職員室



(保健室前廊下)

おうちの方へ ～引き続きインフルエンザ対策をよろしくお願いします～

先月の本校での流行を見ると、今回のインフルエンザはかなり感染力があり、一気に多くの生徒が罹患することがわかりました。ただ症状は、全員が高熱が出るわけではなく、かぜ症状のみで熱が出ない生徒やかぜ症状と腹痛の生徒もいました。感染を拡大させないためにも、体調が普段と異なる場合は、ご家庭にて様子を見ていただきますようお願いいたします。

また今後、3年生は受験を迎えます。できる限り感染症の流行を抑え、十分に実力が発揮できるよう、全校で感染症予防に努めたいと思います。お力添えをお願いします。



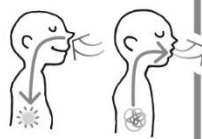
赤ちゃんの呼吸で モヤモヤもスッキリ！

勉強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていたということはありませんか？ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適です。理想は赤ちゃんの呼吸です。

腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く

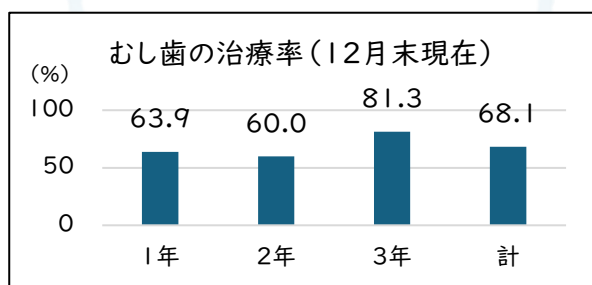


心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもスッキリしますよ。テストや大会など緊張する場面でも効果的です。



◆むし歯の治療は済みましたか？◆

最近は大人のむし歯も増えており、大人でも約3割が放置しているそうです。歯科疾患は全身疾患と関連します。みなさんには、自分の健康管理ができる大人になってほしいと思います。



重いリュック、どうするといい？

時々、早退する生徒のみなさんのリュックを持つことがあるのですが、あまりの重さに驚きます。

そこで、みなさんの身体への負担を軽減させるために荷物の重量が同じでも、入れ方の工夫で軽く感じさせたり、身体への負担を軽減させたりすることができるので、紹介します。

- ① 重たいものはなるべく背中側の近くに配置する。
- ② 可能であれば腰に近い下の方よりも上の方に配置する。
- ③ 体動により荷物が動かないよう内部でしっかり固定する（隙間をタオルなどで埋めるのも可）。
- ④ 肩ベルトの長さ調節では、背中にぴったりとフィットさせ、歩行時にできるだけぐらつかないようにさせる。
- ⑤ 付加的な胸ベルトや腰ベルトがあると、荷重の分散が図れる。



お知らせ

女子生徒のみなさんが学校生活の中で、急に生理になっても安心して過ごせるよう、女子トイレに生理用品（ナプキン）を設置します（2月予定）。ただし、基本は『自分で準備』です。どうしても困った時、必要な時に使用してください。

