



ほけんだより

河口湖南中学校 保健室
令和6年9月2日(月)

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中の部活動や諸活動では、大きなケガや体調不良も無く、健康に過ごせていたようで良かったです。

今月は樹光祭があります。1年生にとっては初めてであり、3年生にとっては最後の樹光祭ですね。健康管理をしっかりして、素敵な思い出を作りましょう。

また、10月の新人戦に向けて、1・2年生は部活動強化週間が月末から始まります。ひとりひとりが力を発揮できるように、健康管理に努めましょう。



1学期に多かったケガランキング

1位：擦り傷



体育や部活のほかに、登下校中でのケガが多かったです。雨の日に転んでしまい、ケガをする人もいました。受傷部位としては、ひざやひじが多かったです。

2位：捻挫



捻挫は一度起こすと、クセになりやすいと言われています。きちんと準備運動をしないとケガをしやすくなりますので、注意しましょう。また、捻挫をした際は、完治するまでは安静にしましょう。

3位：関節痛



運動をした際、肩や首、腰などを痛めやすい生徒が多くいます。急に体を動かすと関節や筋肉を痛めやすいです。ストレッチなどで体をほぐすことで、ケガの予防に努めましょう。



睡眠不足が続くと、頭がボーっとし、大ケガにつながる可能性があります。毎日十分な睡眠を摂るよう心がけましょう。

階段や廊下で走っている人がいます。事故につながる可能性があるためやめましょう。

ストレスがかかるとイライラしたり、不安に思ったりします。そういう時は注意散漫になりがちで、ケガや事故を起こしやすいです。イライラしたり、不安に思ったりしている時こそ、落ち着いた行動を心がけましょう。

樹光祭の取り組みが始まり、慣れない作業や、活動が多くなってきました。分からないことや、難しいことがあれば、友人や先生に相談し、事故の防止に努めましょう。

最近では、スポーツや運動によるケガの原因として、疲れが多く挙げられています。疲労が多く溜まった状態での運動はケガの元です。しっかりと休養を摂りながら、活動しましょう。

【♡こころの手当てもしてあげましょう♡】

人は、様々な理由によって「からだ」だけでなく「こころ」にも傷をおうことがあります。「からだ」の傷と同じで「こころ」の傷も、放置しておくとう悪化してしまいます。一人で悩まず、周りの人に相談することで解決策が見つかることもあります。是非、「こころ」の健康にも、目を向けてみましょう。