

津山高校・津山中学校

Health 9月号

2-3 進藤・中谷
保健委員会展示

十六夜祭で上位に入賞した人をご紹介します。

<肺活量>

男子・1位 松本有弥 先生 女子 1位 出雲井 祐希 さん(1-1)
 2位 小原 友樹 君(1-4) 2位 手坂 先生
 3位 前 俊宏 君(3-A) 3位 平賀 咲綾 さん(2-4)

<豆運び>

黒豆 1位 山名 結太 君 (2-5) ビーンズ 1位 山名 結太 君 (2-5)
 福田 耕太 君 (3-4) 2位 大林 晶 さん (2-5)
 3位 岸本 優里 さん (2-1) 3位 小畑 君(2-6) 光岡 さん(2-2) 井上 さん(2-6)

<川柳>

1位 辻橋 雄太 君 (1-A) 「二十本 歯を残りよ 傘寿まで」
 西元 千冬 さん (3-B) 「歯を守る ボクはヒーロー 歯がキマン」
 3位 山本 心優 さん (2-A) 「白い歯で みんなの笑顔を 光らせよう」

保健委員の反省・まとめ

展示担当コーナーの感想・反省	気づいたこと・次年度にしてみたい展示	救護係気づいたこと
<ul style="list-style-type: none"> ・ 噛む噛むコーナーは他のコーナーと比べ、あまり人が来なかったため、自分から声掛けすれば良かった ・ 展示に来てくれた人に掲示物を見ながらクイズに挑戦してもらえた 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 色々なコーナーをまわって、自分の健康を見つめ直すことができた ・ 委員の自覚をしっかり持ちたい ・ 豆運び、肺活量は人気だったので、またしたい ・ たくさんの人が見に来てくれた 	<ul style="list-style-type: none"> ・ けが人や体調不良者が少なくて良かった ・ いざという時に対応できるよう、常に準備が必要だと思った

7月30日メディアと健康の講演会に参加しました

快適睡眠で 昼間の脳の働きをアップしよう!!

夜ふかしをすると睡眠不足になります。そうすると、眠くさせる効果があるメラトニンというホルモンの出る量が少なくなり、眠りにくくなったり、眠れなくなります。メラトニンをきちんと分泌させるには、生活習慣を整える必要があります。朝日をあび朝食を食べることで 脳が約4時間後メラトニンをだせ!という指令を送ります。なので、朝起きたら、カーテンを開け、部屋に光を入れるようにし、朝食を食べるようにしましょう!! 昼間には、しっかりと運動を行い、イライラやカッとする気持ちをあきらめるセロトニンというホルモンを分泌させ、夜間はなるべく人工光ブルーライトをみないようにすることで 質の良い睡眠をとりましょう!



川崎医療福祉大学 保野孝弘先生

今後、生徒会とコラボし、メディアと健康のスローガンを決めたいと思っています。

熱中症予防研修会



7月19日(木)、中高保健委員と運動部の代表68人で行われました。

← 回復体位の確認



保健委員のデモンストレーションのもと、運搬法、回復体位、熱中症の初期対応を実践しました。

生徒対象救急講習会



7月25日(木)、作州にAEDを広める会「みなさんのお手本を見ながら、体位変換、回復体位のやり方を勉強しました。



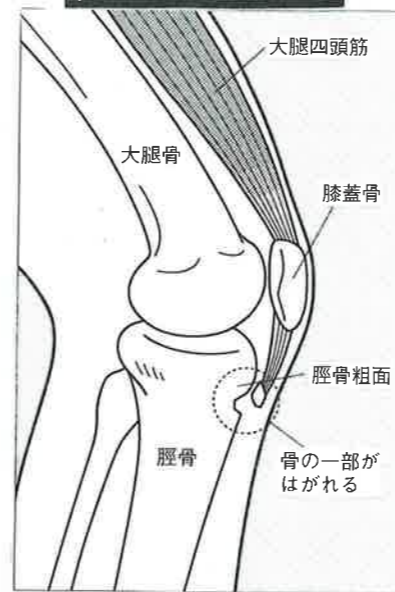
続いて胸骨圧迫、人工呼吸、AEDの使用方も学びました。実際目の前で人が倒れた時、今回習ったことを勇気を持って行動に移すことが大切です。

中高生に多いスポーツ障害



部活動の大会が多くなるシーズンです。自分のできるかぎりのパフォーマンスをするためには怪我にも注意しなければなりません。また、今週末にはホウオーキング大会もあります。しっかりストレッチをして、怪我なく楽しめるようにしましょう。

オスグッド病



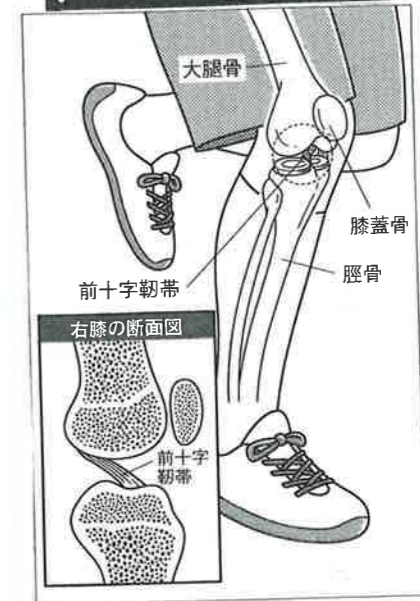
オスグッド病とは、ジャンプや蹴る動作を繰り返すことで足の脛骨に力が加わり、骨の一部が剥がれて出っ張り、痛みが起こるスポーツ障害です。

サッカー、バスケットボール、バレーボールなどの激しい運動をしていると、起こることがあります。成長期の骨がまだ軟らかい10代前半の男性のスポーツ選手によく見られます。

痛みを抱えたまま無理をすると悪化することがあるので、痛みがある場合は氷などで患部を冷やして安静にしましょう。痛みが続く場合は整形外科を受診しましょう。

予防のためには、太ももの大腿四頭筋のストレッチ、また足首のアキレス腱のストレッチを行うと柔軟性が高まり、オスグッド病になりにくくなります。

膝前十字靭帯損傷



膝の関節にある膝前十字靭帯は、太ももの骨「大腿骨」とすねの骨「脛骨」を結んでいて、膝を安定させるために重要な役割を果たしています。

膝を強くぶつけたり、内側にひねったりしたときに膝前十字靭帯が損傷することがあります。スポーツでは、バスケットボール、バレーボール、ハンドボール、サッカーなどの、ストップ動作、方向転換、ジャンプからの着地などで起こりやすいので注意が必要です。

痛みがあれば、RICE処置(Rest = 患部の安静、Icing = 冷却、Compression = 圧迫、Elevation = 挙上)を行います。膝関節がぐらぐらしたり、膝が腫れて曲がらないなどの症状があれば、靭帯損傷の疑いがあるので整形外科を受診しましょう。