



9月の保健目標

けがを防止しよう

平成23年9月16日
三島村立三島小中学校 保健室

「秋来ぬと 目にはさやかに見えぬども 風の音にぞ おどろかれぬる」 (古今和歌集/藤原敏行)

秋は「気配」や「音」から始まる季節だそうです。まだまだ日差しの強い毎日ですが、身近な秋の「気配」や「音」に目を向けると、ほんのひととき、きびしい残暑を忘れられそうですね。



あなたのケガの原因は？

自分の行動をふり返って、チェックしてみましょう。あてはまることが多いのはどの項目？



午前0時を過ぎてから、寝ることが多い
朝、起きるのがつらい
時間がなくて、朝ごはんを食べないことがある
からだが重く感じる



「人の話を聞いていない」と、よく注意される
ちょっとした段差でころぶ
「危ない」と分かっているのに、うっかりしてしまう
靴ひもがほどけていても、気にならない



運動中に足がつりやすい
スポーツした後は、必ず筋肉痛になる
スポーツの後、肩やひじが痛くなる
体育服やボウシを忘れることがある



この項目が多かったあなたは…

この項目が多かったあなたは…

この項目が多かったあなたは…

睡眠不足です

睡眠不足は、注意力・体力低下の原因になります。十分な睡眠でからだと脳の疲れをとり、朝食でスイッチをONにして、行動を開始しましょう！



注意不足です

「ま、いいか」と思っていたことが思いがけないケガにつながります。行動する前に、一度、考える時間を置いてから行動しましょう！



準備不足です

準備運動は、からだのどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切です。しっかり準備運動をするとともに、服装や爪のチェックを忘れずに！

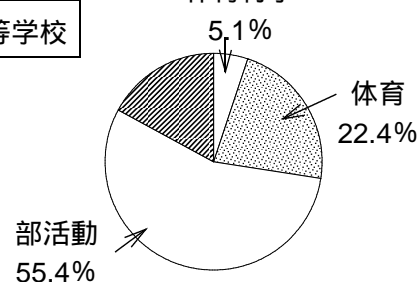
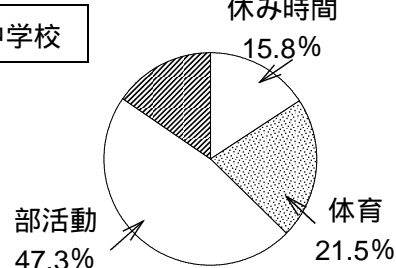
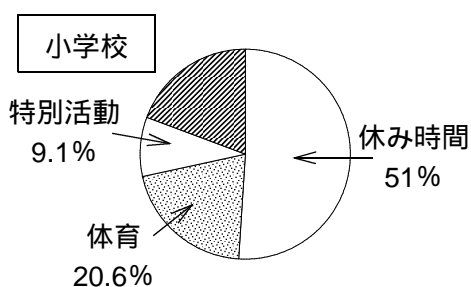


おぼえておこう！基本のストレッチング

呼吸をしながら、痛みを感じない程度にゆっくり伸ばします。各動作は10～30秒ずつ行います。

<p>手首・うで</p> <p>手のひらをつけ、腰を後ろに引きまします。</p>	<p>うで・肩</p> <p>肩の高さで、ひじを後ろに押しまします。</p>	<p>うで・肩</p> <p>ひじを持って、ななめうしろに押しまします。</p>	<p>肩・背中</p> <p>手は動かさず、腰を後ろに引きまします。</p>	<p>胸</p> <p>軽くあごを上げ、胸をつき出まします。</p>
<p>肩・体側</p> <p>耳に二の腕をつけるイメージで曲げまします。</p>	<p>腰</p> <p>胸を張り、顔は後ろに向けまします。</p>	<p>太もも(表側)</p> <p>ひざを曲げ、ゆっくりと体を後ろに倒まします。</p>	<p>太もも(裏側)</p> <p>ひざを抱えて、胸に引きつけまします。</p>	<p>足・足首</p> <p>ひざを伸ばし、足の裏を床につけまします。</p>

学校でのケガ、多いのはどんなとき？



小学校では休み時間のケガ、中学・高等学校では部活動におけるケガが多いようですね。運動会にむけて体育が増えるこの時期、十分に気をつけてスポーツを楽しみましょう！

我が家の「一家庭一家訓」～アウトメディアの取組～

夏休みに、各家庭でメディアに関する「一家庭一家訓」を決めてもらいました。みんなの「家訓」を紹介します。

芝田家 食事中はテレビを消す	岡村家 食事のときはノーテレビ	平田家 見たい番組を決めて テレビを見る	新門家 テレビゲーム 大好きだけど 2時間ね	樋渡家 ゲーム・PC等は 平日一時間、 土日二時間まで！	森山家 テレビやゲームの時間を減らし、 家族との会話の時間を増やそう	佐藤家 ご飯の時はテレビを見ない
-------------------	--------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------------	--	---------------------

前川家 平日はなるべく ゲームをしないようにする！	秋田家 一日ゲーム 二時間まで	今別府家 食事中、テレビは消して 家族の会話に切り替える	安永家 テレビはあまり見ない
---------------------------------	--------------------	------------------------------------	-------------------

「一家庭一家訓」とは、鹿児島県PTA連合会の重点運動項目のひとつです。

県内の小学校では73.3%，中学校では56.8%の学校がこの取り組みを行っています。（平成22年度調査）

この取り組みを通して、家族の絆をより深いものにし、子どもがルールを守ることの大切さを学んでほしいと願っています。

夏休み中、子どもたちの中から「何にしようかなあ～」という声が聞こえました。なかには家族と相談せずに自分で決めたり、「家訓」というものがピンとこない子どももいたようです。

他校でも「家訓なのに父親が知らなかった」「家訓は子どもだけに守らせた」といった話があることもあるそうです。そうならないようにしたいですね。

8月の「みしまっこ」の子どもや保護者の感想のなかに、「家訓を意識して、テレビの時間を減らして、家族でおしゃべりをした」というものがありました。今回の「家訓」の中にも、メディアとの接触を減らし、家族で過ごす時間を大切にしたい、という思いがこめられているように感じます。

明日から連休が続きます。家訓を守り、充実した休みを過ごして下さいね。



9月24日～9月30日は「結核予防週間」です

国内の結核(2009年)

結核新登録患者数	24,170人
結核死亡数	2,155人

明治時代から昭和20年代までの間、「国民病」「亡国病」と恐れられた結核。50年前までは死亡原因の第1位でした。

今では医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりました。でも、1日に66人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている、日本の重大な感染症であり、世界の中でも日本は「中まん延国」と位置づけられ、若者の感染も問題になっています。

こんなときは病院へ!

結核の初期症状は風邪とよく似ています。せきやたんが2週間以上続いたら、結核をうたがって、早めに医療機関を受診しましょう。

せきが
2週間続く

たんが
出る

からだか
だるい

急に
体重がへる

結核は空気感染します

結核とは、結核菌によって肺に炎症を起こす病気です。結核菌はせきやくしゃみと一緒に空中に飛び散り、周りの人が吸い込むことによって感染します。

これが「空気感染」です。せきが出るときはマスクをつけることを心がけましょう。



結核の予防

結核は免疫の低下などで発症を引き起こします。普段から健康的な生活を心がけましょう!

抵抗力の低い赤ちゃんは結核に感染すると重症になりやすいので、生後3～6ヶ月でBCG接種を受けます。

みんなの腕にも注射のあとが残っていますよ。

免疫力を
高める
ために

バランスのいい食事

適度な運動

良質な睡眠

