

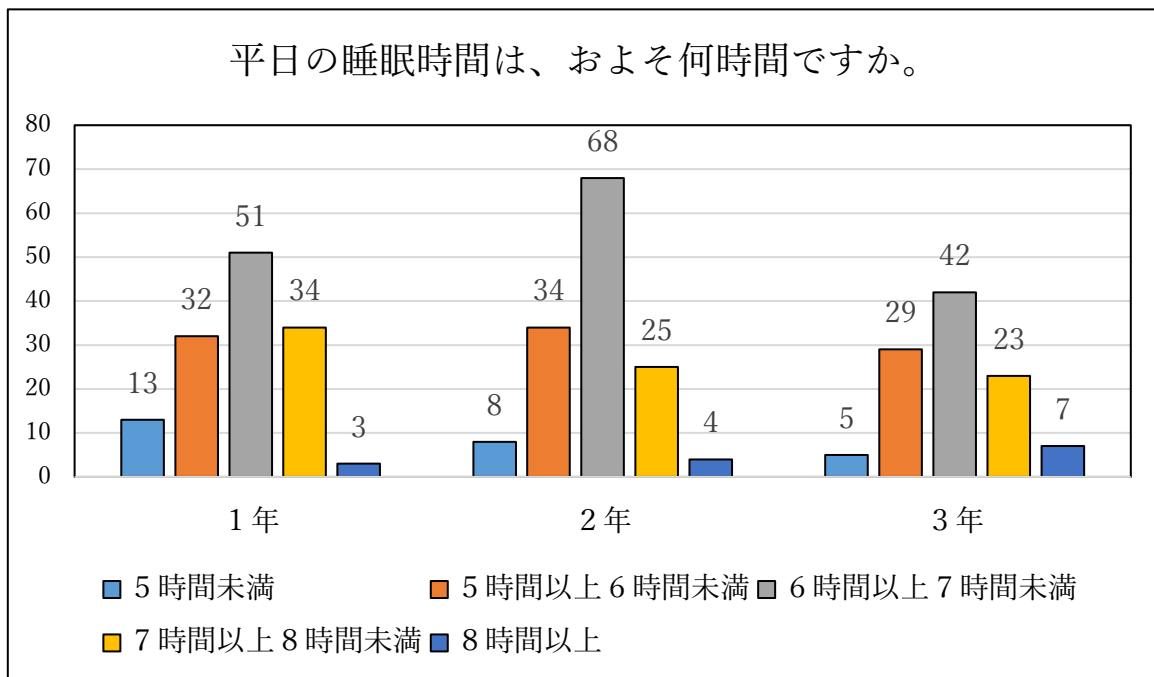


令和4年9月26日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

夏から秋に向けて、少し涼しくなる“季節の変わり目”の時期を迎えています。日中と朝晩の気温差が大きかったり、雨の日に肌寒く感じたりする日も出てきました。気温差に体が対応できないと、体調不良になってしまうことも…。晴れの日はまだまだ暑いですが、天気予報をチェックして、服装で上手に調節しましょう。

保健委員会の活動紹介！

愛媛県の高校生を対象に行った調査によると、「望ましい睡眠習慣の確立」に課題が多いそうです。そこで、保健委員会では、今工生の睡眠習慣はどうなっているのか知りたいと思い、アンケートを実施しました。また、睡眠についてどれだけ正しい知識を持っているかを調べるために、知識理解調査（〇×クイズ）も実施しました。アンケートに協力してくれた378人の皆さん、ありがとうございました。結果の一部を紹介します。



- ★ 今工生の睡眠時間は、7時間未満の人が282人（75%）、7時間以上の人が96人（25%）でした。
→愛媛県の高校2年生（平成29年度）の結果は、「7時間以上」の人が26.2%でした。
- ★ 「午前中、“ねむい”と感じることがたびたびありますか」では、約8割の人が「はい（たびたび）ねむい」と感じると回答しています。
→愛媛県の高校2年生（平成29年度）の結果は、「はい」が81.3%でした。
- ★ 今工生は睡眠時間が短く、かつ、満足できていない人が多いことが分かりました。
→愛媛県の傾向とほぼ一致しています。7時間以上は寝てほしいです。
- ★ 知識理解調査（〇×クイズ）では、問題によって正答率が低いものがありました。
→これから保健だより等を活用して、情報発信をしていきたいと考えています。第2回を計画しているので、満点を目指しましょう。
正しい知識を身に付けて、自身の睡眠習慣を見直し、改善するきっかけにしましょう。

けがをしたとき、どうしますか？

自分のできる

手当てのキホン

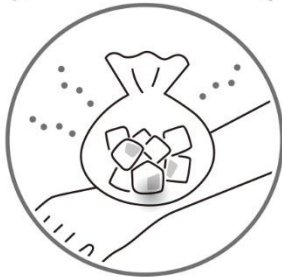


あらい



傷口についた砂や汚れを洗い流す

ひやす



ビニール袋に入れた氷などで冷やす

おさえる



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

AEDの設置場所



- 保健室前の手洗い場
- 体育館玄関横の壁
- 自動販売機の横

人が倒れているときに、近くにAEDがあれば持って行きます。今工には3台あります。

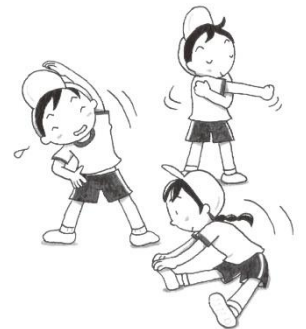
けが予防のカギは、ウォームアップ&クールダウン！

ウォームアップ

筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域も広げましょう。

クールダウン

筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。



せっかくだから ケガ を今後に役立てる

「怪我の功名」

の正しい使い方はどれ？

- ① ケガに強い人は怪我の功名だ
- ② まちがえて買った本がすごく面白くて怪我の功名だ
- ③ 失敗しても怪我の功名があれば立ち直れる

答えは ②



「怪我の功名」は、過ちや失敗が思いがけず良い結果をもたらすこと。ネガティブな出来事も「これが怪我の功名になるかも」と思うと、ちょっと心が軽くなるかも。

「このケガはどうすれば防げたか」や「正しい手当ての方法」を学べれば、ケガが今後に役立つかもしれませんね。

