



保健だより 9月号

平城高等学校 保健室
平成 30 年度

2学期が始まりました。皆さんは充実した夏休みを過ごせましたか。9月は夏の疲れが出やすい時期です。なんだか調子が出ないなと感じている人や、まだまだ夏休み気分が抜けていない人も、いるのではないのでしょうか。

生活リズムを学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう。

どんなときに起こる？学校行事でのけが



今月は平城山祭に体育大会と、大きな学校行事が複数ありますね。いつもとは違う活動を行うので、けがの危険性も伴います。

どんなときに、どんなけがが起こりやすいかを知り、予防に努めましょう。

《体育大会》

1位 リレー

毎年、リレーではけがが多く発生します。足がもつれて転倒したり、足をつったり、肉離れを起こしたり。準備運動をしっかり行いましょう。しばらく全力で走ることのなかった3年生は、特に注意です。

2位 12人13脚

隣の人につられて転倒し、足をねんざすることが多いです。しっかり声をかけながら、全員でスピードや歩幅を合わせましょう。

3位 長縄跳び

長縄に足をとられて転倒したり、ねんざしたりすることがあります。また、縄を大きく回そうとするあまり、手を地面にこすりつけてしまうというけがもありました。

保健室からのお知らせ

- 学校での活動(部活動等)や通学中に、けがや病気をして病院へ行った人は保健室まで来てください。お金が返ってくる手続きの書類を渡します。
- 1学期に健康診断の勧告書もらった人で、夏休みの間に病院へ行った人は、治療報告書を担任の先生に提出してください。まだ病院へ行っていない人は早く行きましょう。



今年の体育大会は、去年よりも1週間早い開催のため、厳しい暑さが予想されます。前日はしっかり寝る、十分な水分を用意する等、体調にも気をつけましょう。

しんどくなった人のために、救護室もあります。無理はしないで。



《平城山祭》

1位 模擬店の調理

やけどや切り傷が、毎年発生しています。揚げ物の油が予想外にはねたり、鍋に触れたり、長時間の鉄板調理で低温やけどをしたり、かき氷器の刃で指を切ったり。かき氷用の大きな氷を足の上に落してしまう、という事故もありました。

2位 舞台発表の練習

こける演技の練習で、壁に頭を強打する事故がありました。練習場所には注意。他にも、慣れない動きで腰を痛めたり、ねんざをしたり、ということもありました。

3位 その他の準備や製作、設営

勢い余ってカッターで指を切ったり、ベニヤ板を運んでいてとげが刺さったり、テントの組み立て中に骨組みに指をはさんだり、という事故が多いです。