

# ほけんだより

福智高等学校 保健部  
2016. 11月



## ❁ 桃栗3年柿8年

「桃栗三年、柿八年」とは果樹を植えたら、その実がなるまでに相応の歳月を待たなければならないことから、何事も成就するまでにはそれ相応の年月が必要だということわざです。この後には梅や柚子も続けて言うこともあるようですが、「それでもだめなら20年！」という力強い言葉を高校生生の時に講演会で聞いたことを思い出します。

今頑張っていることは必ず自分の成長に繋がります。止まった分だけ自分と向き合い、遠回りした分だけ多くの物事を知ることができます。それもまた成長ですね。

## ❁ 献血功労団体として有巧章をいただきました

福岡県赤十字血液センターより、長年にわたり献血活動に貢献していることが認められ、日本赤十字社有巧章を表彰していただきました。今回受賞した金色有功章は、個人は献血100回以上、団体は活動歴20年以上が表彰対象となっており、福智高校では昭和53年から今年で37年間の活動年数になります。

今後も献血活動を通じて社会に貢献して参りたいと思いますので、ご協力よろしくお願ひ致します。



盾は職員玄関横のガラスケースに展示しています→



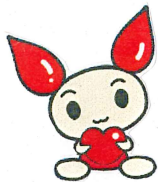
**寒くなる12月は献血者も少なくなり、血液の在庫も少なくなってしまう。**

献血は、誰かの命を救えるボランティアで、男子は**17歳**、女子は**18歳**から献血が可能です。みなさんの若い力で、献血の輪を広げられるようご協力お願いします☆

## 福智高校 献血

日時：12月9日(金) 9:30~11:30  
場所：保健室前 トレーニングルーム  
※授業は公欠扱いとなります。

※希望者には事前に、保護者の承諾書をいただきます。承諾書の提出がないと、当日の受付はできませんので、希望する生徒は必ず承諾書を提出してください。

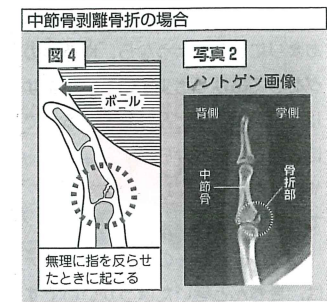
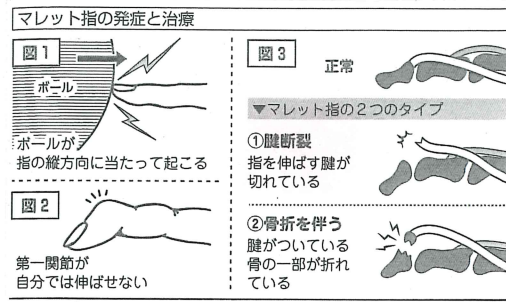


## スポーツ前にしっかりとストレッチ！！



スポーツによるケガは捻挫、骨折、突き指など一瞬の強い衝撃で生じる「スポーツ外傷」、スポーツのやりすぎによって起こる疲労骨折や腰痛などの「スポーツ傷害」など様々です。本校でも体育の授業時のバスケットボールやバレーボールでの打撲、突き指、ひどいときは剥離骨折などのケガが目立ちます。12月にはクラスマッチがあります。運動前の準備運動、ストレッチを怠らず、ケガを予防しましょう！

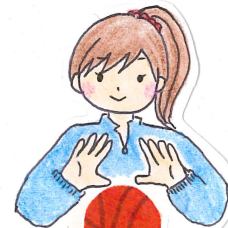
※バスケットボールで多いケガ 「突き指（マレット指）」と「剥離骨折」



## バスケットボールは手のひらをむけてキャッチしましょう！

ボールをキャッチするときは、手のひらをボールにむけることが大切です！ またボールを怖がらず、最後までボールを見てパスを受けましょう。

### ★POINT★



★手のひらをボールにむける★

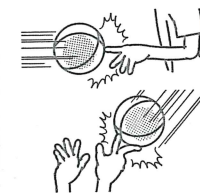


### 突き指かな？と思ったら

ただの突き指と、軽く見てはいけません！  
病院での受診が必要なのはこんな時

ケガをした状況は、わかっていますか？

指の関節に、こんな症状はありませんか？



- 指の形が変わっている
- 腫れている
- 痛みがある
- 圧痛（押すと痛い）がある
- 内出血している
- 自分で指が伸ばせない
- 指にまっすぐボールが当たった！
- ボールが当たったとき指が反った！



こんな時は、指の腱が切れたり、骨が折れていることがあります

突き指は、ケガをしてすぐに病院で治療をすれば、完全に治ります。けれど、「ただの突き指」と放っておくと、手術が必要になったり、指の変形や機能障害が残ることがあります。病院できちんとみてもらいましょう。