

ほけんだより

福智高等学校 保健部
2017. 3月



1年間を振り返って...

この1年間、みなさんにとってどんな1年でしたか？嬉しかったこと、辛かったことなど色々あったことと思います。すべては「かけがえのない時間」であり、みなさんの中で成長に繋がる大切な出来事です。春休みには、1年間の疲れを癒しつつ、新しいスタートにむけてのパワーを蓄えておいて下さい。

THANK YOU 3月9日はありがとうの日

「ありがとう」という言葉には、たくさんのプラスのパワーがあります。「ありがとう」をたくさん口にすると、自分も優しい気持ちや明るい気分になって、嬉しいこと、楽しいことを見つけられるようになります。日頃から人に感謝を伝えようという気持ちでいると、誰かが自分のためにしてくれたことに敏感になれるます。

また、辛いとき、嫌なことがあったときに「有難う」と言うといいそうです。嫌なことを「イヤ」と言えば、嫌なことのまま未来までずっと「イヤ」を引きずっていきます。しかし、嫌なことにも「有難う」と言えば、イヤなことは「あなたに何かを気づかせるために起きた感謝すべきこと」に変わります。難が有ったときに「ありがとう」と言うと「悪いことを断ち切れる」わけです。

積極的に「ありがとう」といえる人に感謝の気持ちを伝え、自分の中の物事を考える視点を変えてみましょう！

3月18日は点字ブロックの日

点字ブロックは、視覚障がいの方が街の中を歩行できるように開発され、今では世界150カ国以上で使われています。しかし、点字ブロックの上に駐車、駐輪したり障害物が置かれているケースが課題とされています。視覚障がいの方にとって、点字ブロックは自分一人で街の中を移動し、生活するための命綱です。試しに目をつぶって点字ブロックを使って歩いてみると、点字ブロックの重要さがわかるのではないのでしょうか？

白い杖を持った人が歩いていたら、静かに見守ってもし困っているようなら、「お手伝いすることはありますか？」と声をかけるといいですね。

点字ブロックは日本人が考案したもので、1967年3月18日岡山県岡山市に初めて設置されたそうです。



知っているかな？

点字ブロックには2つの種類があるのを知っていますか？

点状ブロック 「注意しましょう」の意味。横断歩道や階段の前にあります。

線状ブロック ||||| 「線の方向に向かって進みましょう」の意味。歩道にあります。

ちょっと想像してみよう

もし点字ブロックの上に自転車がいたら？人が立っていたら？ 目の不自由な人が困らないようにするにはどうすればいいかな。少し考えてみましょう。

運動器検診について

昨年からの全国の学校で実施が始まった運動器検診。運動過多によるスポーツ障害や、運動不足によって生じる問題を早期に把握し、対処できるよう全学年で毎年実施します。

本年度の運動器検診では、

脊柱側弯症	チェック者 20人のうち	側弯の傾向がある	・・・	2名	
腰痛	30人	チェック者 20人のうち	腰椎分離症	・・・	1名
その他関節などの痛み	・・・			3人	
腕の屈伸ができない	・・・			4人	
脚の屈伸ができない	・・・			8人	
片足立ちができない	・・・			1人	
しゃがみこみができない	・・・			43人	

という結果でした。

また、学校においてのけがでは、体育の授業(バスケットボール)での突き指や捻挫、サッカーや剣道などの部活動では、骨折、靭帯損傷、などのスポーツ障害が発生しており、入院しなければならない怪我もありました。

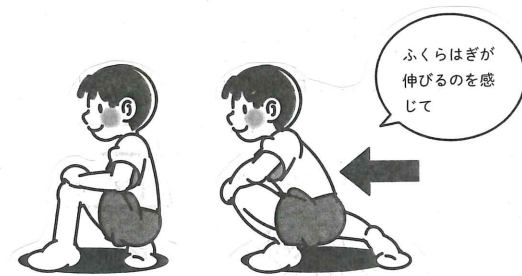


しゃがみこみができない原因

- しゃがみこみができない原因としては、
- ①股関節・膝関節・足首の関節の固さや疾患がある場合、
 - ②脊椎や大腿部、ふくらはぎの筋肉が固い場合、
 - ③バランスが上手くとれない場合 等が考えられます。

足首をやわらかくしましょう！

- ①片方のひざを立てて座る。
- ②つま先と膝を同じ方向にして、かかとが浮かないように膝を前へ倒す。
(左右各20秒×2～3セット)



痛みを感じる場合はそこに異常がみられることがありますが、痛みを感じなくても体が固いまま放置していると、けがや障害を生じることもあるので、ストレッチを行って改善しておくことが必要です。

保護者の方へ

運動器検診問診票、保健調査票は毎年実施します。4月に配布しますので、ご協力よろしくお願い致します。

配布・・・4月 7日(金) 始業式
回収・・・4月14日(金)

