

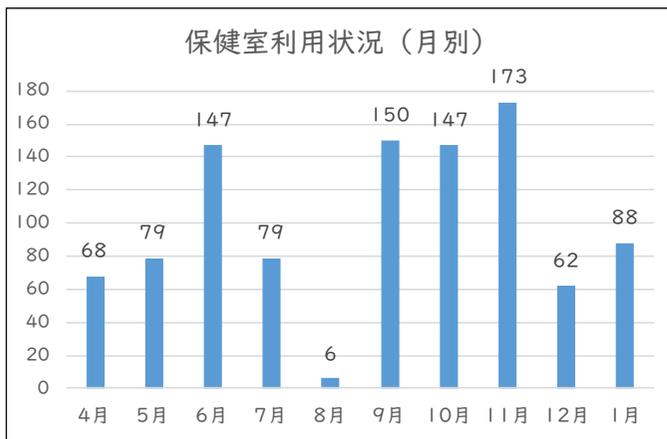
ほけんごより 3月

徳島北高等学校
令和8年3月2日

今年度も締めくくりの時期となりました。1年間を振り返り、心も体も次のステップへ向けて準備を整えていきましょう。春休みは心身のリフレッシュに最適な時期です。生活リズムを整え、健康週間を見直すきっかけにしましょう。

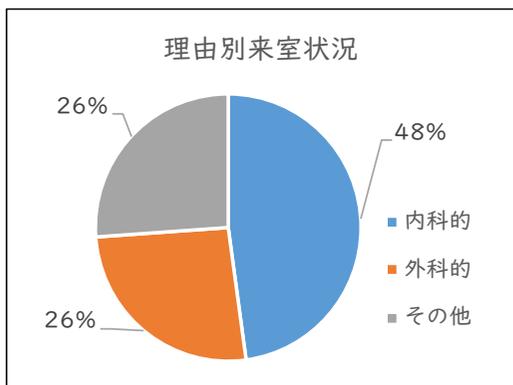


1年間の保健室利用状況 (R7.4~R8.1) です。
内科的なもの (頭痛や風邪症状などの病気) と外科的なもの (擦り傷や捻挫などの怪我)、その他 (眼科疾患、耳鼻科疾患、月経痛など) に分類しています。



月別の来室状況では、11月、9月、6・10月の順に多くなっていました。

どの月も内科的な理由の来室が多く、特に9月は体育祭による外科的な理由での来室が多かったです。



理由別では、内科的な理由での来室が約半数を占めていました。

内科的：頭痛、腹痛、風邪症状
外科的：擦過傷、突き指、打撲
の順に多かったです。突き指は、体育の授業でのバレーボールやバスケットボールによるものが多く見られました。

学校生活の安全管理～意外と多い突き指～

突き指は軽い怪我と思われがちですが、骨折や靭帯損傷などがあるケースも少なくありません。怪我の予防や怪我をしたときに適切に対処をすることがとても重要です。

〈予防のためにできること〉

▷ウォーミングアップは「手首・指」も忘れずに！

手首を回したり指の屈伸をしたりして、怪我を防ぎましょう。

▷ボールを無理に取りに行かない

一生懸命することも大切ですが、ボールを指先だけでキャッチしようとしたり無理に取りに行ったりしないようにしましょう。

〈もし怪我をしてしまったら…〉

▷無理に動かしたり引っ張ったりしない

靭帯や腱をさらに痛める可能性があるため、プレーを中止しましょう。

▷患部を冷やし安静にする

冷やすことで痛みが軽減されます。

怪我は誰にでも起こりうることでありますが、ちょっとした意識で防ぐことができます。自分の体を大切にしながら、安全に楽しく活動しましょう。

ちょっと一息。教育相談室より

みなさん、こんにちは。卒業式が終わり校内は1、2年生だけになりました。そして学年末考査が始まるといった何かと忙しく慌ただしいこの時期ですが、来年度のことや友人関係などで不安になったり、行き詰まったりした時は担任の先生や顧問の先生に相談してみてください。また9日はスクールカウンセラー 和田先生の今年度最後の来校日になっています。抱え込まず、話すことによって気持ちの整理になることも多くあります。利用してみてください。心も身体も整えて心穏やかに今年度を終わらしましょう。