

第2回 学校保健委員会



11月27日(木)に、第2回学校保健委員会を行いました。
今日のテーマは、「ケガを予防しよう～Let's know about ケガ～」です。

第1部：身体測定結果

4月と9月の平均比較 〈1年生〉

| | 身長 (cm) | | 体重 (kg) | |
|----|---------|-------|---------|------|
| | 4月 | 9月 | 4月 | 9月 |
| 男子 | 152.3 | 156.0 | 45.1 | 46.9 |
| 女子 | 152.1 | 153.7 | 45.1 | 45.7 |

〈2年生〉

| | 身長 (cm) | | 体重 (kg) | |
|----|---------|-------|---------|------|
| | 4月 | 9月 | 4月 | 9月 |
| 男子 | 160.5 | 162.9 | 48.5 | 49.5 |
| 女子 | 154.6 | 155.6 | 46.7 | 47.4 |

〈3年生〉

| | 身長 (cm) | | 体重 (kg) | |
|----|---------|-------|---------|------|
| | 4月 | 9月 | 4月 | 9月 |
| 男子 | 164.8 | 166.5 | 54.0 | 56.1 |
| 女子 | 157.5 | 158.1 | 49.7 | 49.8 |

どの学年も、4月に比べると、9月の方が成長していることがわかります。特に、1年男子の成長率が、一番大きかったです。
～～～お願ひ～～～
治療勧告書をまだ提出していない人、また病院に行っていない人は、冬休み中に受診しよう。

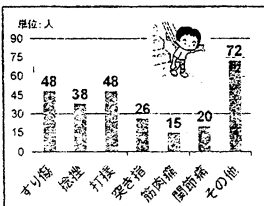
第2部：ケガを予防しよう～Let's know about ケガ～

野間中生のケガの状況について

保健室来室者(4月～10月)

- ・内科…228人
 - ・外科…250人
- 外科で来室する生徒の方が多い

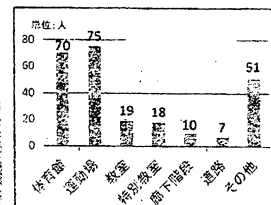
ケガの内容は？



体育の授業中や部活動中でのケガが多いようです。

ケガをした場所は？

小さなお子さんがケガをしたという理由も少なくありませんでした。



講話：スポーツ医・科学研究所

理学療法士 岡戸敦男先生



スポーツ外傷とは？

- ・急性外傷→身体の限られた部分に、外からの力が1回～少数回加わり、発生する外傷のこと。(捻挫、骨折、肉は「なれ」など)
- ・慢性外傷→身体の限られた部分に、軽い外からの力が、頻回に加わり、発生する外傷のこと。(疲労骨折、筋炎、靭帯炎など)

成長期の特徴

骨の成長の方が早く、
筋肉の成長の方が遅い。つまり→柔軟性が大事!!

注
成長期
の捻挫

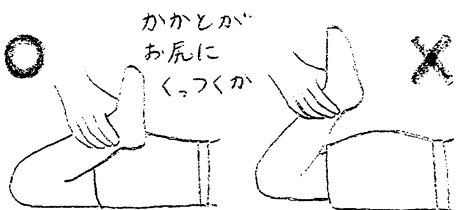
- ・靭帯損傷でなく、骨折していることが多い
 - ・初めて捻挫した時に、ちゃんと治していないと、ゆるい足首になったり硬い足首になってしまう
- 最初のリハビリや治療が大事!!

太ももの柔軟性のチェック方法

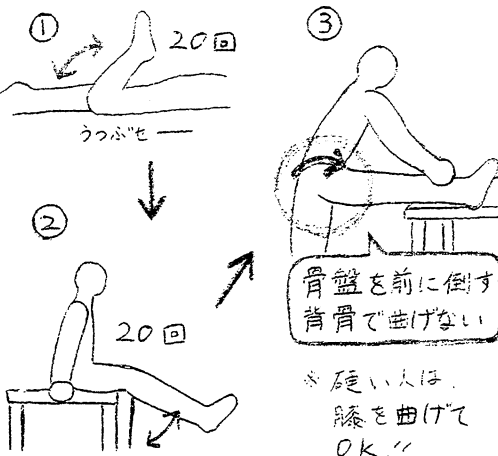
太もも裏



太もも前



太もも裏のかたさの改善方法



太もも前のかたさの改善方法

