

平成27年3月23日
伊丹市立西中学校
保健室

3月保健目標
1年を振り返ろう

体調を崩したときやケガをしたときに、何が原因でそうだったのか、自分の生活や行動を考えてみてください。また、自分の行動の「次の場面」を想像するようにしてください。その習慣が、あなたの「予知能力」を育て、あなた自身の身を守る力になります。毎日の生活でちょっと心がけることが、健康を維持し、あなた自身の身を守る力になります。

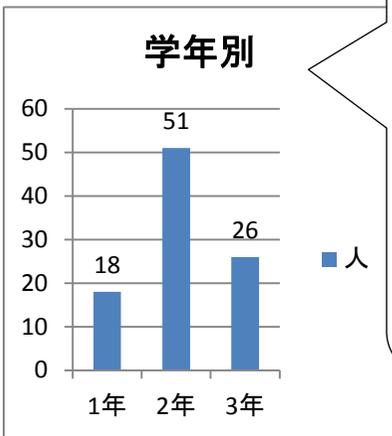
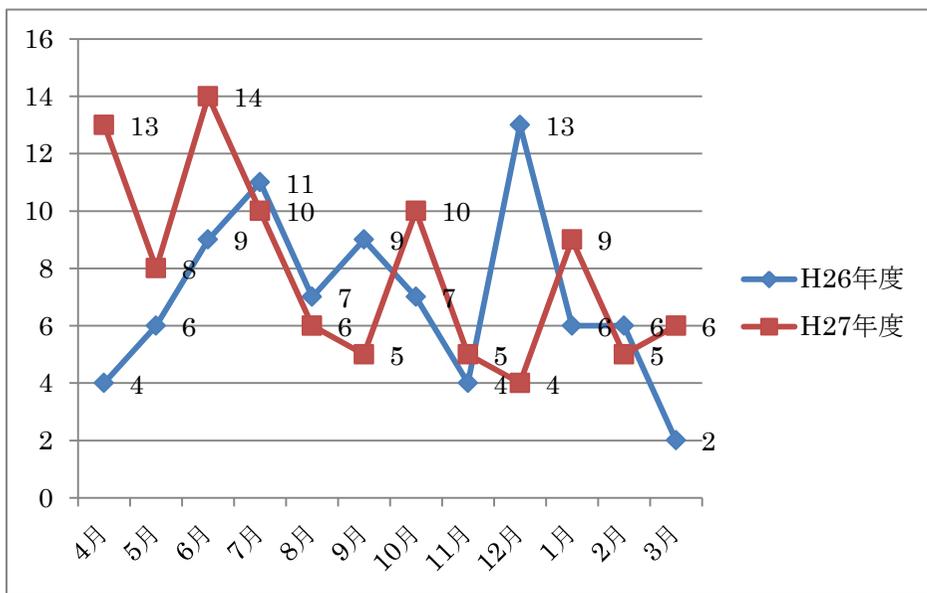
1年が締めくくられようとしています。この1年を振り返って、どんなことを思い出しますか？
体は大きくなりました。心もそれぞれのペースで、成長をしたと思います。来月は新しい年度が始まります。学年が1つ上がる新年度に向けて、今の生活を見直していくことが大切です。
新たな場所でのみなさんの活躍を期待します！！



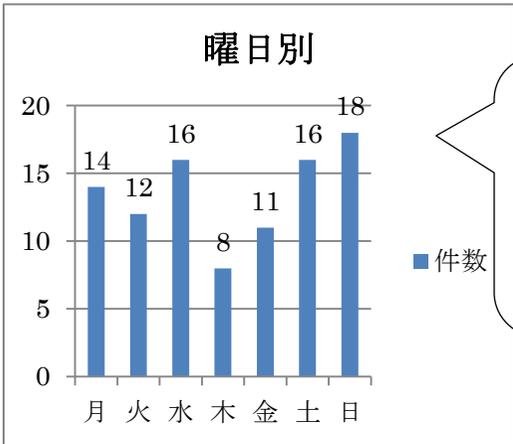
1年間の学校事故の状況 (平成26年4月～平成27年3月15日まで)

学校でケガをして医療機関を受診したものです
(日本スポーツ振興センターの手続きに関係したものの)

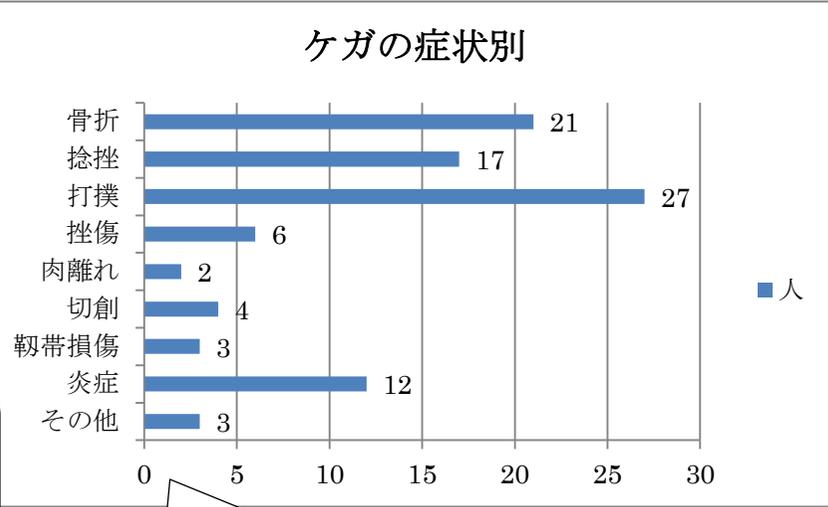
月別事故件数



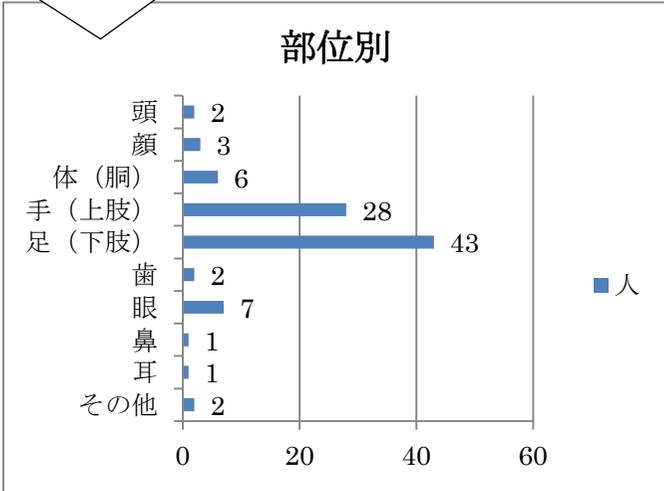
学年別では、2年生が半分以上をしめました。男女別では、男子72件・女子23件と、3/4は男子でした。



曜日別では、土日、そして週の前半にケガが多く見られました。



ケガの症状では「打撲」が一番多かったです。例年「骨折」「捻挫」も多いです。「炎症」の12件は全て部活動によるものです。繰り返し一定の負荷が加わり続けたことで痛みが出てきているケガです。
ケガの部位は手足に集中しています。眼のケガが7件あり、手やボール、ラケットが当たり負傷しています。



平成26年度 計84件、平成27年度 計95件でした。
昨年度より、ケガにより病院を受診するケースが多くなっています。95件中69件が部活動によるケガでした。6月が14件と一番多く、夏季総体を前に、練習にも力が入ってくる時期だと思います。

体調を崩したときやケガをしたときに、何が原因で
そうなったのか、自分の生活や行を考えてみてください。

その行動の「次の場面」を想像する習慣が、あなたの「予知
能力」を育て、あなた自身の身を守る力になります。

して毎日の生活でちょっと心がけることが、健康を
維持し、あなた自身の身を守る力になります。

体が元気なのは、ほんと気持ちがいいですね。

意識して自分の体や生活を見つめてください。

で

また、ケガについては、あまり深く考えないでとった行動が
思いがけない事故やケガにつながる場合があります。

その行動の「次の場面」を想像する習慣が、あなたの「予知
能力」を育て、あなた自身の身を守る力になります。