ほけんだより 11月

鬼石中学校
保健室
No.9　R8.11.11

「立冬」と呼ばれる１１月７日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうと頑張って疲れやすくなっています。十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、おなか元気で免疫力をあげていきましょう！

10/30　消防士による「心肺蘇生法実習」　2年生

緊急時に備えて、職員も一緒に学びました





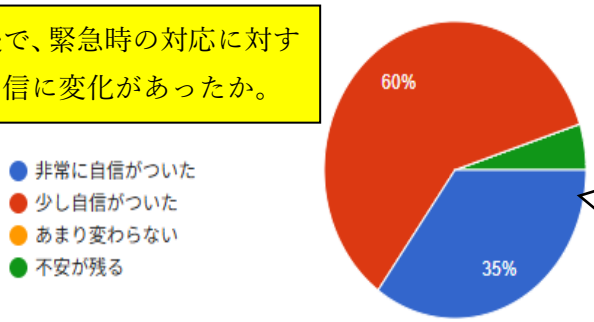

〈感想〉一部抜粋

- 自分がもし、講習のような状況に直面しても、落ち着いてできる限りのことを尽くして、助けようと決めた。
- 意識の確認のときに大きな声で確認をしたり、胸骨圧迫をしたりして、結構上手にできたけどもし遊んでいる時に起きたりしたらできるかなって思った。
- しっかりと、もし、そういうことがあった時のことを想定してすることができた。

〈実際に心肺蘇生法（胸骨圧迫や AED）を実際に体験してみて〉一部抜粋

- 胸骨圧迫が意外と大変で力と体力がいることが分かった。周りの人などとの連携が大切。
- 胸骨圧迫の強さとリズムを一定にするのが難しかった。
- そういうことがあった時には素早くやらないと命の救える確率が下がっていくから素早くできるようにもっと勉強しておこうと思った。

実習前と後で、緊急時の対応に対する意識や自信に変化があったか。



非常に自信がついた人が３５％！
少し自信がついた人が６０％！
　実習を通して、ほとんどの生徒が緊急時の対応に対して、自信がつきました！！

感染症情報　【インフルエンザ注意報発令中！】

★インフルエンザ、RS ウイルス感染症の報告が続いています。 これらの感染症は、飛沫感染や接触感染によってうつります。 咳やくしゃみが出るときは、「マスクをつける」「鼻と口をティッシュペーパーで覆う」「袖や上着の内側で覆う」などの咳エチケットを心がけましょう。手洗い、換気も感染対策として重要です。



★より詳しい情報は群馬県ホームページで公開しています★
「群馬県感染症情報」で検索するか、 以下 URL もしくは二次元コードから開く
https://www.pref.gunma.jp/page/3296.html

身体機能測定結果を配布します！

身体機能測定も６年目となりました。今年も昨年に引き続き、「姿勢」に着目して、実施しました。毎年の測定の結果、必要な運動を体育の補助運動に取り入れて、実施しています。

《結果の見方》

☆1 年生：普段の姿勢と良い姿勢をしたときの写真を比較して、客観的に自分の姿勢を見てみましょう。

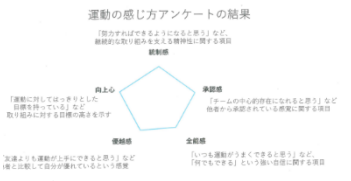
☆２・３年生：昨年の良い姿勢と今年の良い姿勢の写真を比較してみましょう。
測定値は前回よりも良いのは「赤字」、よくないのは「青字」で記入されています。

☆最後のページには、一人ひとりにあったストレッチが提案されています。ぜひ参考にして、継続していきましょう。

結果は個別に
こんな感じで
配付します。











今年の身体機能測定の結果は･･･

令和8年度

☆昨年度と比較すると、全体的に柔軟性の低下がみられ、やや障害発生率が上昇しています。

☆2 年生は、昨年に比べ筋力が飛躍的に向上しています。一方で柔軟性が昨年よりも悪化しており障害発生率も高いです。

☆運動に関するアンケートでは、今年は全体的に承認感･向上心が低いです。







過去６年間の経過として、障害発生率は減少しているものの、足関節の柔軟性が低下しており、しゃがみ込みやバランス不良の生徒が増加していました。体は硬いけれど筋力があって動ける、という状態はけがをしやすくなります。

補助運動などストレッチの方法も慣れてきて、自己流になっている可能性もあるのかもしれません。柔軟性を高めるために、できそうなことから継続していきましょう。