

# 上高☆保健だより

令和5年9月  
上浮穴高等学校  
生徒保健委員会  
担当2-1HR

まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも？そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

自分の健康を守るのは、自分です。**だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージ。**体をいたわってあげてください。

体を鍛えて心も  
すっきりさせるにゃ♪

今月の保健目標

準備運動をしっかりとし、  
適度に休憩をとりながらスポーツに取り組もう！



## スポーツ時のケガに注意！

運動に適した季節になりました。部活動などで本格的にスポーツに取り組むと、ケガが増えることもあります。痛みや違和感がある場合は無理をせず、周りの人に相談しましょう。

### 捻挫

関節の周りの組織を痛めてしまう状態。

特に足首に多い症状で、膝、手首、指など、あらゆる関節で起こる可能性があります。

#### 捻挫の主な症状

- 歩いたり、くじいた場所を動かすと痛い。
- 痛いところが熱をもって腫る。
- 動かすと関節がぐらぐらする。

### 打撲

体を強く何かに打ち付けること。球技中の転倒ほか、高跳びなどの陸上競技での転落など、打ち所によっては命にかかわる場合もあります。

#### 打撲の主な症状

- 内出血し、アザになる。
- 痛みがある。



特に頭部や腹部の  
強い打撲は必ず受診！

### 骨折

強い力が加わり、骨が壊れた状態。折れただけではなく、骨が筋肉に引っ張られてはがれる剥離骨折や、骨にひびが入った亀裂骨折も骨折の一種です。

#### 骨折の主な症状

- 患部の周りを少し押すと激しい痛みがある。
- 折れた部分や周りの関節が動かしにくくなる。
- 折れた部分が変形する。

### ● 応急処置

スポーツ中の外傷は、無理をして競技を続行するよりも、  
応急処置で病院を受診するまでの間に悪化させないほうが早く完治します。



<b>安静にする</b> 休める場所に移動し、競技中の場合は大事をとって休む。	<b>冷やす</b> 氷水で患部を15～20分冷やしたら、1時間ほど時間を空け、また冷やす。	<b>圧迫する</b> 腫れると予想される部位を包帯などで圧迫し、内出血、腫れを防ぐ。	<b>挙上する</b> ケガをした場所が心臓よりも高い位置になるような体制をとる。	<b>固定する</b> ケガをした場所が動かないよう固定したまま病院を受診。
--	---	--	--	---

# 9/5 (火) ~9/8 (金) 空気環境検査 を実施しました

上高生が健康な環境で学校生活が過ごせているか、感染症が広がりやすい環境になっていないかを確認するため、エアコン使用時期とストーブ使用時期に生徒保健委員会では空気環境検査を行っています。今回は今年度1回目の検査です。

県内高校、感染症が流行し、学級閉鎖が続いています!!

## 【31 教室の空気環境検査 結果】

測定者：2-1HR 保健委員  
日 時：9月6日 5時間目  
1 時間授業後に測定  
在 室：15 名

教室のモニターで確認できます

### 条 件

エアコン：使用  
出入口：授業中閉めきり、休み時間開放  
窓：授業中閉めきり、休み時間開放  
その他：扇風機使用  
サーキュレーターなし

### 結 果

項 目	結 果	基 準
温度	26℃	17~27℃ であることが望ましい。
湿度	59%	30%以上~80%以下 であることが望ましい。
CO <sub>2</sub>	974ppm	1500ppm 以下 であることが望ましい。
気流	1.07m/秒	0.5m/秒以下 であることが望ましい。
浮遊粉じん	0.005mg/m <sup>3</sup>	0.10mg/m <sup>3</sup> 以下 であること。
CO	0ppm	10ppm 以下 であることが望ましい。

窓や出入り口は閉まっていたが、扇風機が回っていて気流が高かった。  
基準値は超えていたが、不快なほどではなかった。  
換気後、CO<sub>2</sub>が100ppmも減少していて換気の大切さを実感した。

基準値を知ってエアコンや換気で調整しよう!

## 【各教室等 CO<sub>2</sub> 検査 結果】

測定者：3-1HR 保健委員  
日 時：9月5日~8日 清掃時間  
場所：教室、職員室、実習室など 22 箇所

### 結 果

清掃中ということで、エアコンは停止、出入口、窓も開放されているところが多く、数値はどれも基準値内だった。



## 生徒保健委員研修会 報告

保健委員の代表2名が、8月1日生涯学習センターで開催された愛媛県学校保健会生徒保健委員研修会に参加しました。

### 内 容

研究発表 三島高校 「熱中症を予防しよう」  
松山東高校 「理想の身体づくりへ」  
済美平成中等 「みんなで支えあう社会へ」  
研 修 「心と体の元気は姿勢から」チャリ・フィット様 井門恵理子様



・研究は、それぞれ熱中症や食生活、妊娠・出産・子育てから学ぶ内容で、バランスの良い食事のとり方など、参考になった。  
・研修は、「正しい姿勢の大切さ」を実践して学べた。文化祭のイベントで紹介したいと思う。