

HEALTH REPORT

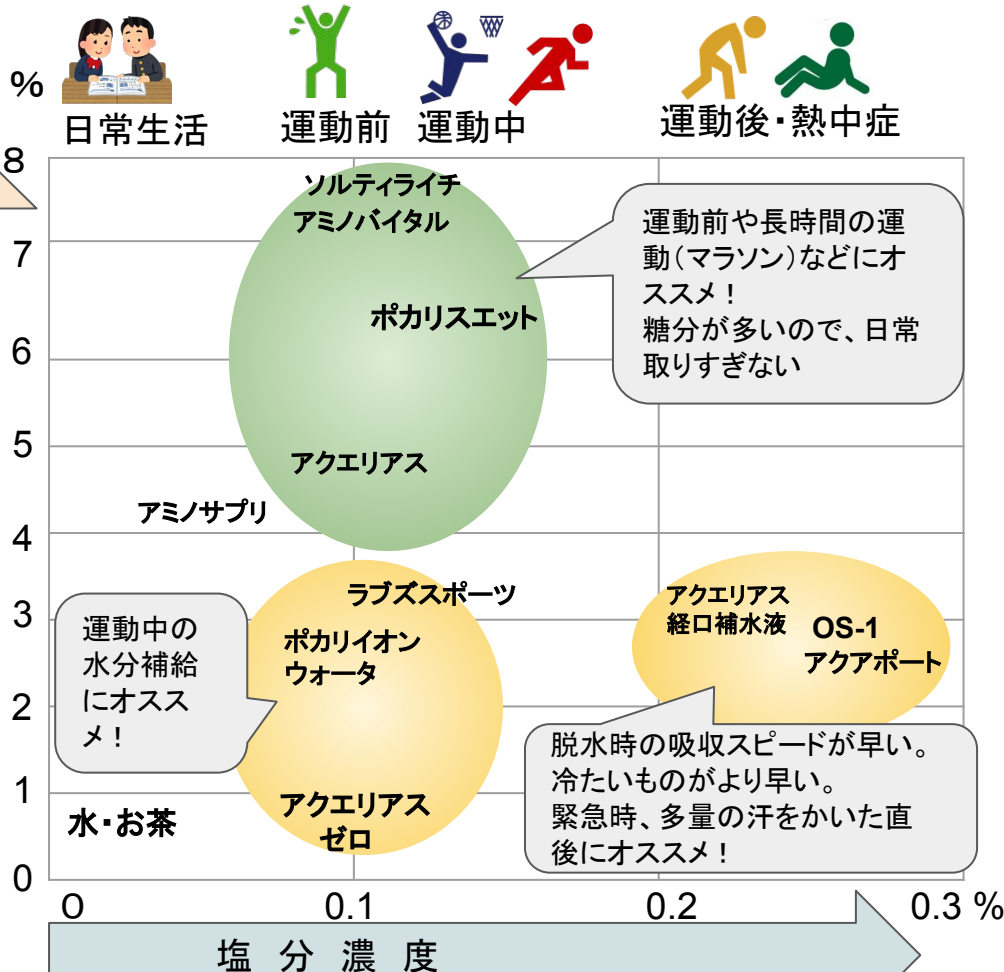


発行: 鹿本高校 生徒保健委員会 令和4年7月19日

No. 2 2年 田中 山崎

みんなで熱中症対策！～暑い夏を乗り切ろう～
 保健委員会キャンペーン活動 7月11日～15日実施しました

効果的なスポーツドリンクの飲み方
 ～いつ？何を？塩分と糖分の違いを知って飲もう～



※他のスポーツドリンクについても廊下の掲示物に写真入りで紹介しています。見てね。

○小会議室前に熱中症の「症状・対応・予防」についてのポスターが貼って あるので見てください!

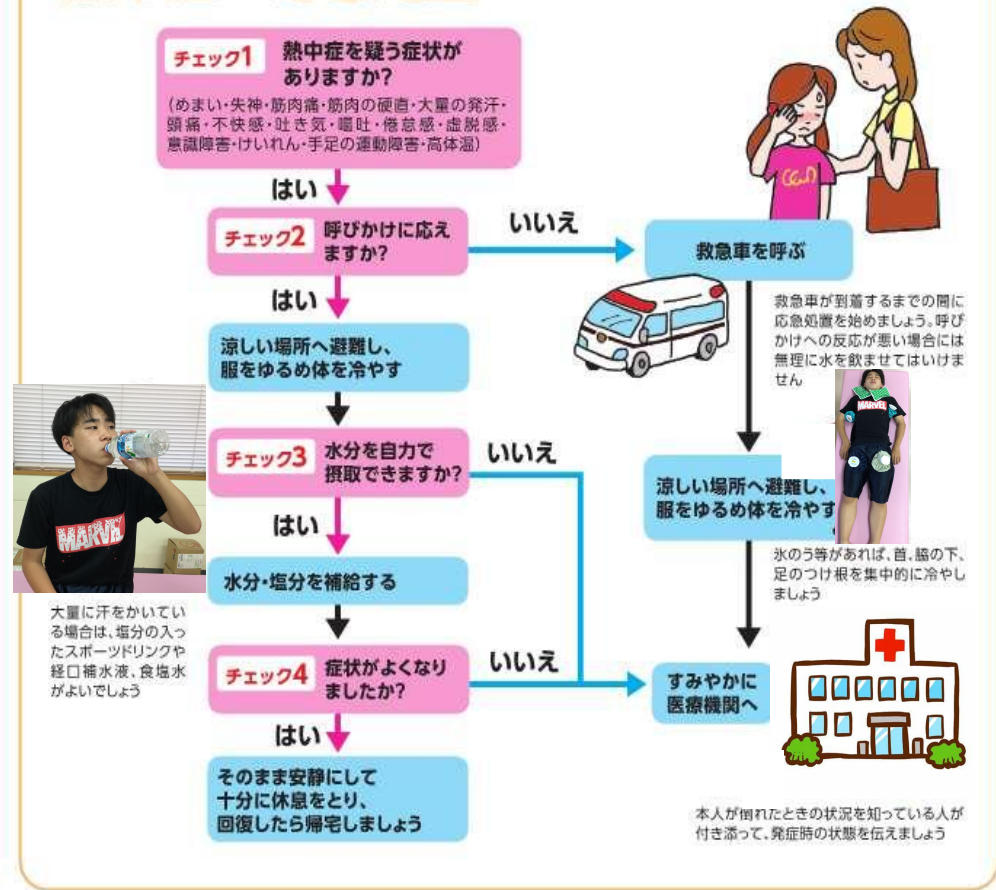
○夏休みは熱中症に気をつけて部活動を楽しみましょう!

キャンペーン活動に参加してくれた人
 ありがとう! ボクも出演の動画「熱中症の対応」、来れなかった人も、ぜひ見てください。
 保健委員会制作です。
 右のQRコードから見よう→



熱中症の応急処置

もしあなたの周りの人が熱中症になったら?



「環境省」熱中症対策ガイドライン他から引用

第1回生徒保健連絡協議会に参加しました！！

県内の高校の保健委員が集まって研修会を行う機会が年に2回あります。今回は1年生2人、2年生2人の4人で参加してきました。

《午前中の講演》

【しっかりと息を吐けてますか？～呼吸と身体の関係性～】

九州中央リハビリテーション学院 専任教員の岩見幸省先生から、呼吸に関する環境の要素や、呼吸を用いたエクササイズなどのお話を聞きました。

《感想》

今回の講演を聞いて、鼻呼吸と口呼吸は、密接に体と関係しているということがわかりました。

現代の人は、コロナ禍のマスク着用もあり、口呼吸になる人が多くなっています。

体のいろんな部分や姿勢が良い呼吸法と関わっていることを知り、日頃から姿勢を意識したり、ストレッチをして、しっかりと息を吐けるようにしていきたいです。(一年 Aさん)

今回の講演で、呼吸の仕方一つで、色々なことが変える事ができるのを知り、学校や家で、姿勢に良いストレッチなどをして、今回学んだことを、私生活に生かしていきたいです。(二年 Mさん)

広背筋の柔軟性チェック

手のひらから肘をくっつけた状態で、肘が鼻の高さまで上がるか？



広背筋は固くなりやすい筋肉で、固くなると体が丸まってくる。

足には色々な人体や関節があり、それが器用に作用しあって動いていることがわかりました。それに、靴底のすり減り具合で、その人の歩き方の癖がわかったりなど、面白いことがたくさん知れて良かったです。

鹿本はスリッパですが、スリッパだと抜けないような歩き方になり「合う・合わない」人がいるそうです。一度考えるのもよいと思いました。

(二年 Yくん)



九州中央リハビリテーション学院の学生さんからアドバイス【靴選びの立ち上がりテスト】

【POINT】

- ①呼吸は、鼻呼吸を意識する。まず息を吐く→吸う順で。
- ②リラクゼーションの呼吸は、4秒鼻から吸う→7秒止める→8秒かけて 口からストローで吐くイメージで吐く。
- ③靴選びはサイズ、外見だけで選ばない。チェックポイントは、「踵の硬さ、靴のつま先のしなりやねじれ」(紙面では説明しきれませんが・・・)自分に合った靴選びをすると、パフォーマンスが上がります！！

夏休みに治療に行こう！～お知らせをもらった人へ～

- ◎むし歯・歯肉炎(COは放置すると歯に移行するリスクのある歯です。定期的に歯科医院で診てもらいましょう)
- ◎視力低下(CDの人にお知らせしています)
- ◎アレルギー性鼻炎・結膜炎など

★3年生は受験や就職の前に治しましょう！



《午後の講演》

【足の形と靴の選び方】

九州リハビリテーション学院 専任教員の福岡進先生から、足や靴に関する説明や足の状態チェック、姿勢チェックなどのお話を聞きました。

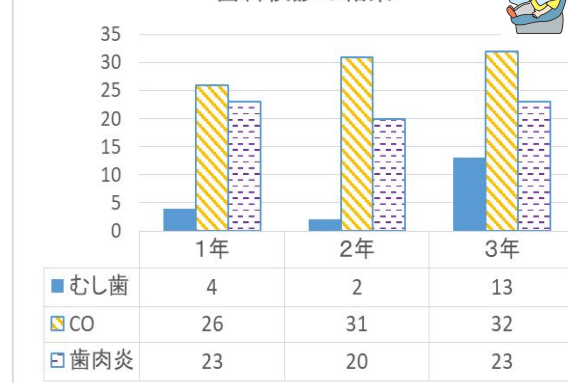
皆さんの靴を選ぶ時のポイントはなんですか？

《感想》

私は靴にそんなに興味を持っていなかったのですが、靴が大事だと聞いて驚きました。立ち上がる時に膝を内側に入れるか、外側に出すかで使う筋肉は違ってくると知り、人間の体は不思議だなと思いました。

また、自分の骨盤タイプで合う靴のタイプが違ふと知り、これからは、デザインやサイズだけで靴を決めず、自分に合う靴で、足だけでなく体全体を大切にしようと思いました。(一年 Sさん)

歯科検診の結果



視力検査の結果(C・D)

