

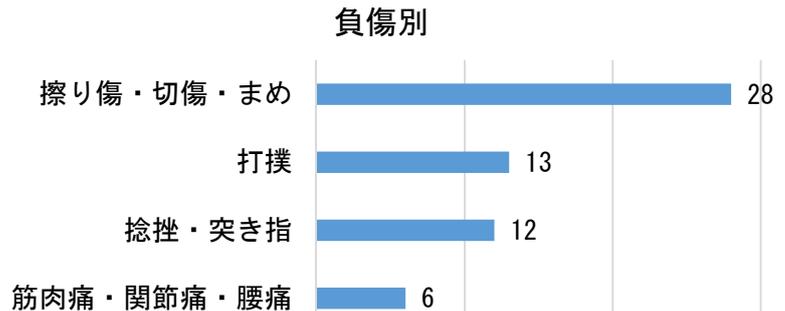
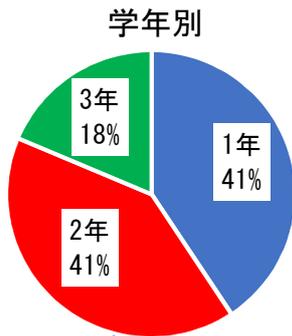
# ヘルテック 9月号

2018年9月発行  
 熊本工業高等学校  
 生徒保健委員会  
 亀井（繊維2）松本（建築1）  
 吉川（建築1）

もうすぐ体育大会です。競技・応援・装飾と盛り上がってきていますが、中にはけがをする人も出てきています。安全に配慮して、練習に取り組みましょう。



## 昨年9月の保健室における外科的対応



例年1・2年生に負傷者が多いです。負傷した場合は、初期対応をしっかりとしましょう！

・・・負傷したら、まずは自分でできることを・・・



傷口の汚れを洗い流す



傷口を清潔なハンカチ等でおさえる



傷口を心臓より高くあげる  
 (血が出にくくなる)



打撲等はビニール袋に入れた米などで冷やす

## 生徒健康教育研修会

参加報告！

～生徒の健康意識を高め、実践力を養う～

日時：7月26日(日) 13:30～16:30  
 場所：熊本県立湧心館高等学校  
 主催：熊本県高等学校教育研究会健康教育部会  
 参加者：熊本市内の高等学校及び特別支援学校の生徒  
 研修1：「アスリートの食事と熱中症対策」  
 講師 大塚製薬 八木智彦 氏  
 研修2：「けが予防のためのストレッチ」  
 講師 医療法人潤心会熊本セントラル病院  
 理学療法士 今村友則 氏 ・ 横井亮祐 氏



保健委員を含む7名が参加しました。研修の一部を裏面に紹介しています！

身体能力を高めるための食事のポイント、運動中に気をつけたい熱中症対策、けがをしないための身体づくり等について、みんなで楽しく学んできました。

## 研修2「けが予防のためのストレッチ」の一部を紹介！！

### ①姿勢とけがの関係

・姿勢が悪いと、体重を支える力が一部に集中し局所的なオーバーワーク（使いすぎ）を招く

「チームメイトと同じ練習量なのに自分だけけがをする」って経験ないですか？

### ②良い姿勢とは

・脱力した状態で耳、肩、股関節、膝、くるぶしのラインが直線上に並んでいるかが重要。  
・脱力した状態ということは、緩んでいること、筋肉が硬くないことが前提。

**ストレッチが重要**

### ③軸のチェックをしましょう

1. 2人組になる
2. 立位で手を組み、肘を伸ばした姿勢で相手に押しってもらう
3. 4方向行い、どの姿勢が弱い（軸が偏っているか）をチェックする



後ろ

前

横

### ストレッチで軸を整える（後ろが弱いなら）

ハムストリングス



- ・右のつま先は立てる
- ・前かがみになり、ももの裏を伸ばす
- ・左膝が曲がらないように

### ストレッチで軸を整える（前が弱いなら）

大腿四頭筋



- ・右膝は立てる
- ・腰は反らないように丸め、肘をつく
- ・肘が床につけられない場合は、手をつき、肘を曲げる程度でもよい

### ストレッチで軸を整える（横が弱いなら）

ラテラルライン



- ・右膝を立て、左脚と交差する
- ・左脚を内側に捻る
- ・身体を右脚の方に倒していく

### 再度、軸のチェックをしましょう

練習の前や間、試合前のアップに取り入れることで局所的なオーバーワークからのけがを防ぐだけでなく、パフォーマンスアップにも直結します