

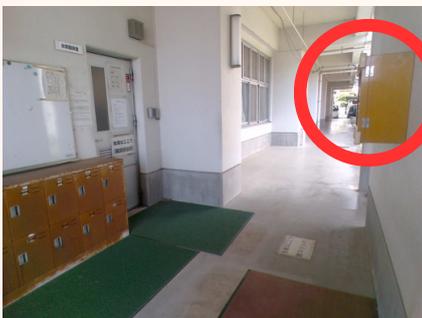
# ヘルテック 2号

2024年9月発行  
熊本工業高等学校  
生徒保健委員会

みなさんは長い夏休みをどのように過ごしましたか？今年の夏も厳しい暑さでした。熊工でも夏休み中に数件の救急搬送がありました。9月に入り、朝晩は少しずつ過ごしやすくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。また、9月には体育大会も行われます。いざというときのため、AEDや担架のある場所を確認しておきましょう。

## 【AEDはここにあります！】

①体育教官室前



②第2体育館入口

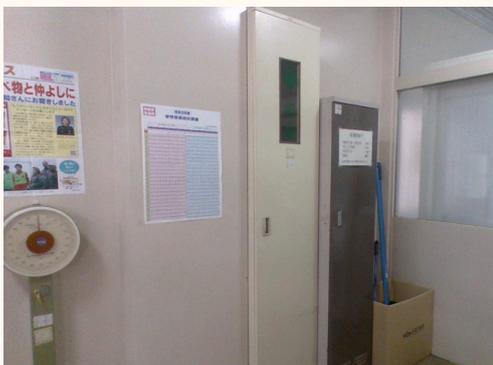


③事務室前



## 【担架はここにあります！】

①保健室前



②機械科棟



内科の松尾先生からアドバイスをいただいたので、ご紹介します。「姿勢の悪さが影響して胸痛が起こることもあります。胸の痛みを感じる人は、姿勢を意識して生活してみましょう！また、頭痛は眼精疲労から生じることがとても多いので、頭痛が起こりやすいという人は、スマホやゲームの使い方に気をつけてみましょう☆」

夏休みに入る前に健康診断結果のお知らせを全員に配布しています。また、治療や詳しい検査が必要な人には治療勧告書を渡しています。夏休み中に受診を済ませた人は、早めに保健室に報告をお願いします！



# 生徒保健委員連絡協議会に参加してきました！

## 学んできたことや感想を紹介します☆

### 演題1 「スマホの向こう側 ～インターネット世界の善き語り手として～」

講師：熊本市立出水南中学校 校長 田中慎一郎 氏

#### ポイント①

SNSでの暴言は、送った方は見直さないが、送られた方は何度も見返すため、何度も相手を傷つけてしまう。

#### ポイント②

負の感情にラベリングをしよう！  
モヤモヤの感情は何か？ → 嫉妬、怒りと言葉で表現できると気持ちが整理される。

#### ポイント③

つらいとき、SOSを出せる人は少ない。つらい気持ち、困っていることに気づいてくれる人が周りにいるだけで安心に繋がる。



### 演題2 「運動器外傷・障害の特徴とその予防体操」

講師：九州リハビリテーション学院 理学療法学科 専任教員 原田恭平 氏

#### ポイント①

高校生のケガは部活動時に多発している！  
骨折の6割は部活動の時のもの。



#### ポイント②

転倒時の骨折が多く、基本的な動作の体の偏りを修正することが転倒予防に繋がる。

#### ポイント③

捻挫は圧迫してから冷やすと治りが早い。



### 【参加した生徒の感想】

SNSでの暴言を、“置き忘れた刃”と表現されていてすごく納得しました。相談することも勇気がいるので、相談されることがあれば「相談してくれてありがとう」といえる人になりたいです。

私自身、捻挫をすることがとても多かったので、スポーツを続けていくためにも適切な処置や予防をし、体の偏りを修正していけたらいいなと思いました。

小中学生の頃と比べると、ケガが増えたと感じました。足と膝の向きを同じ方向に向けて走ることでケガをしにくくなるそうなので、日頃から気をつけて走ろうと思います。

自分の些細な一言が相手の心のコップの水を溢れさせる最後の一滴になってしまうことがある。日頃から自分の発する言葉一つ一つに責任を持とうと思います。