

# ヘルテック 9月号

2019年9月発行  
熊本工業高等学校  
生徒保健委員会  
中村(情報2) 作村(建築3)

## 9月29日は **体育大会!** 体調管理は万全ですか？

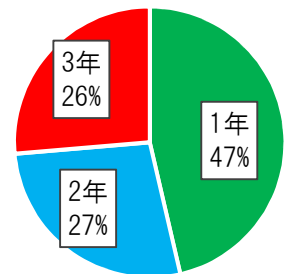
体育大会の練習が始まりました。体調が万全でないときは、集中力を欠いて、けがや事故が起きやすくなります。基本的なことですが、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、体調の自己管理を徹底しましょう!!

運動する前の準備はOK？



## 熊工生の昨年9月の保健室来室者《学年別にみると…》

1年生に負傷者が多いようです。科の総責（総括責任者）や役員は、科の練習等で、下級生に体調不良者がいないか、しっかり観察し、安全に配慮しよう！



全国の統計(スポーツ振興センター資料)では…

令和元年9月号 中学校・高等学校向け

## けがのない安全な体育祭にしましょう!!

👉 どんなけがが起きているのでしょうか？

### 《体育祭中のけがの発生状況》

種目別内訳(総数10,928件)  
※平成27年度における中学校、高等学校の総数

種目	割合
徒競走等	38%
騎馬戦等 対戦型種目	19%
その他	18%
球技等	5%
むかで競走	5%
組体操	4%
二人三脚等	4%
縄跳び	4%
ダンス等	1%
玉入れ・玉送り等	1%

「体育的行事における事故防止事例集」より

### 《けがの事例》

**リレー**

体育大会でリレーに参加した。コーナーで他の生徒と接触し転倒した。その際左手を強く地面についた。  
(高2/男子 骨折)

**騎馬戦**

運動会の学年種目の騎馬戦の練習をしていたとき、騎馬が崩れ、上に乗っていた本生徒が投げ出され、右手首を負傷した。  
(中2/女子 脱臼)

**むかで競走**

体育祭のむかで競走の練習中、バランスを崩して転倒し、地面で右肘をすりむいた。  
(中3/女子 皮ふ疾患)

平成29年度災害共済給付データより

**体育祭での競技中に限らず、事前の練習、休憩、準備、移動中などにもけがが発生しています！**  
暑い日も続くので、休憩をとる、水を飲むなどし、熱中症にも気をつけましょう！

～清潔でさわやかな熊工生ってステキ！！～

毎日、体育大会練習でたくさん汗をかきます。汗臭い体育服にならないよう毎回洗濯しよう！！  
また、実習服もロッカーに入れたままにしてない？ 定期的に洗濯し、さわやか熊工生でいよう！

# 第1回生徒保健委員会連絡協議会 報告

～期日 令和元年7月12日(金)～

## 研修内容

研修1 講話「ネット依存について」

講師 希望ヶ丘病院 副院長 杉本 啓介 先生

研修2 講話「スマホの向こう側」

～自分と友だちを傷つけないインターネットと自分の距離～

研修3 シンポジウム「自分たちで創造するスマホがある明るい未来」

講師及びコーディネーター

熊本市教育委員会学校教育総合支援課サポート班

指導主事 田中 慎一朗 先生



熊工生は受付を担当しました

## ネット依存と引き起こされる問題について

### <ネット依存とは>

インターネット使用が程度を超えてしまい、日常生活にも支障をきたしている状態のこと。

### <引き起こされる問題>

身体的健康	体力低下、運動不足、低栄養状態、視力低下など
精神的健康	睡眠障害、昼夜逆転、意欲低下、うつ状態など
学業・仕事	遅刻、欠席、居眠り、成績低下、退学、解雇など
経済	浪費、多額の借金など
家族・対人関係	暴言、暴力、浮気、離婚、育児放棄など

極度のネット  
依存は生活を  
破壊する!!

### <予想よりも多い!? 中高生のネット依存>

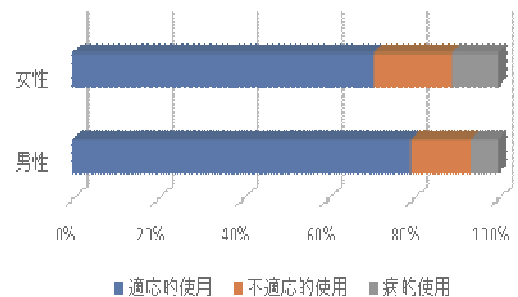
厚生労働省が調査した結果（右グラフ）、中高生におけるインターネットの不適切使用は男女とも2割を超えており、近年身近な問題になりつつあります。

また、このデータは平成24年のものなので、スマートフォンが普及した現在は更にネット依存の割合が増加している可能性があります。

### <ネット依存をどうしていくか・・・>

- ・時間の使い方を考える。
- ・現実とのつながりを大切にする。
- ・実際に頑張る目標やネット以外の楽しみを増やす。

中高生のインターネット依存の割合



## 参加した保健委員の感想(一部抜粋)

普段使っているアプリが原因で事件などが起きてしまうと、自分はそのアプリを使っていて本当に大丈夫なのか心配になることもある。ネットの悪い面がある一方で、今回、ネットが人を幸せにすることができるツールでもあるということを知った。今一度、ネットの利用法について考えていきたいと思った。

シンポジウムでは、インターネットの悪い面ばかりではなく、熊本地震で学生がボランティアを集めた事例など、良い面も多くあることを学んだ。また、スマホで起きた事件の事例をもとにディスカッションがあり、そこで一番分かったことは、子どもだけではなく大人でさえ理解できていないことが多いということです。そして、これからのスマホのある明るい未来を創造していくためには、大人だけで全てを解決するのではなく、子どもと一緒に話に加わっていくことが重要だと感じた。