

ほけんだより



令和7年 4月 30日発行
野辺地高校保健室 No.2

新年度が始まりあっという間に1ヶ月が経ちました。1年生の皆さんは少しずつ学校に慣れてきたでしょうか？連休に入りますが、いつもの生活リズムを崩さないことを意識し連休明けにはまた全員が元気に登校してほしいと思います。

5月の健康診断の日程です

4月にもさまざまな健康診断が行われましたが、5月には以下のものがあります。健康診断は自分の身体の状態を知るチャンスです。自覚症状のない病気等に気づくことができるかもしれません。早期発見は早期治療につながりますので、もしも健康診断で精密検査が必要と言われた場合には早めに受診することをお勧めします。

日 時	項 目	対 象	検査実施機関・医師等	場 所
5月1日(木) 9:00~	尿検査③	(前回未提出者・ 再検査者)	アイン薬局 市川 啓司	保健室
5月20日(火)~ 5月22日(木) 昼休み	色覚検査	1年希望者	養護教諭	保健室
5月27日(火) 13:35~	眼科検診	全学年	弘前大学医学部附属病院 小田桐 由佳	第2体育館

校内のAED・救急用品について

本校には AED (自動体外式除細動器) が2台あります。1台は生徒玄関前の廊下、もう1台は第1体育館前の廊下です。

AEDは小型の器械で、体外(裸の胸の上)に貼った電極のついたパッドから自動的に心臓の状態を判断します。もし心室細動という不整脈(心臓が細かくブルブルふるえていて、血液を全身に送ることができない状態)を起こしていれば、強い電流を一瞬流して心臓にショックを与えること(電気ショック)で、心臓の状態を正常に戻す機能を持っています。校内外で誰かが倒れたというときには職員だけでなく生徒の皆さんも使用するものですので、場所を確認しておいてください。1学年の皆さんは、2学期に AED の講習会を実施しますのでしっかり使い方を学んでほしいと思います。

AED の他、担架は第2体育館入り口付近の廊下と3階の2年学習室、車椅子は各階の廊下に設置しています。もしもこれらを使用する場面に遭遇したら、必ず近くにいる教職員へ知らせるとともに自分たちでできることを実行しましょう。

不要なバスタオルの提供をお願いします

本校では避難訓練後校内に入る際に内履きの裏を拭いたり加湿器を乾かすために古いバスタオルを使用していますが、在庫が不足してきました。そこで、もしも生徒の皆さんのご家庭で不要になったバスタオルがありましたら、学校への寄付をお願いします。決して強制するものではありませんので、ご協力できる場合だけで結構です。

持参した場合には、直接保健室まで持ってきてください。記名は不要です。どうぞよろしくお願いいたします。

先日、運動器検診のための問診票を配付し記入してもらいました。その中で「しゃがみこみができない（足の裏を全部床につけて完全にしゃがめない）」と答えた生徒が多く、全校で13名（16.3%）いることが分かりました。しゃがみ込みができないと和式トイレを使えないだけでなく生活に支障が出ることもあるかもしれません。今回は、しゃがみ込みがうまくできない場合のエクササイズを紹介します。ぜひ毎日続け、柔軟性のある身体を目指しましょう。

しゃがみ込み うまくできなかった場合のエクササイズ

エクササイズ 1 ふくらはぎのストレッチ

左右20秒間/
2～3セット



目的 ふくらはぎの柔軟性向上



①脚を前後に開く。



②伸びている感覚があるところまで前脚に体重をかけていく。うに意識する。



③後ろ脚のかかとで床を押すよ

POINT

- ▶ かかととつま先は正面に向ける
- ▶ 足の裏全体を床につける

エクササイズ 2 ジャックナイフストレッチ

20秒間/2～3セット



目的 相反抑制による太もも後面の柔軟性向上



①しゃがむ。



②両足首を持つ。



③伸びている感覚があるところまでお尻を上げる。

POINT

- ▶ 前太ももと腹部は可能な範囲でつける
- ▶ お尻を上に向かって高く上げるイメージで行う

エクササイズ 3 タオルを引っ張る+しゃがみ込む

3回/2～3セット



目的 タオルを引っ張ることで体幹を安定させ、しゃがみ込みをしやすくする



①腕を前方に上げ、タオルを引っ張る。



②お尻を後ろに引き、股関節を曲げる。



③可能な範囲までしゃがみ込む。

POINT

- ▶ 背中が丸くならないようにする
- ▶ 膝が内側に入らないようにする