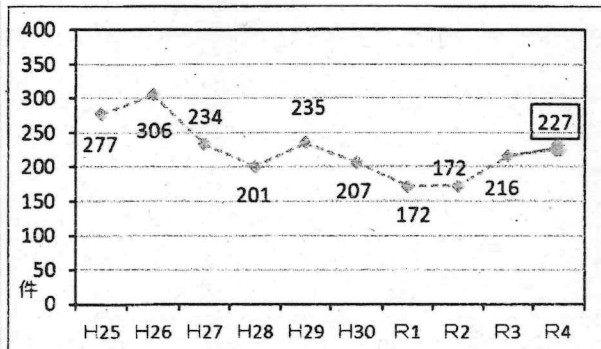


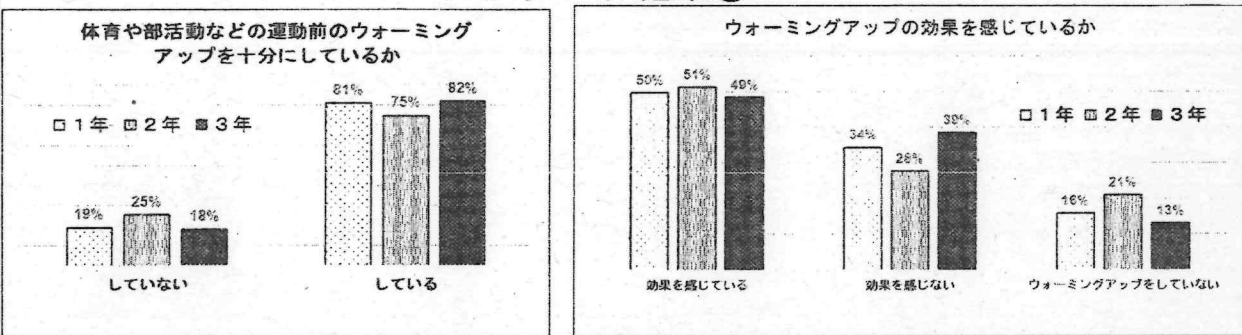
7月にケガ防止を目的としたアンケート調査を実施しました。ご協力ありがとうございました。結果は、文化祭の生徒保健委員のブースで掲示しました。来場してストレッチの効果を実感してもらえましたか？
来場できなかった人に向けて、今回と次回のほけんだよりで結果とケガ防止に役立つ情報を発信していきたいと思ひます。よく読んで、ケガ防止に役立ててもらえると、嬉しいです。

保健室来室件数【外科】



令和元年からケガの件数が増えています。生徒保健委員会では、『ケガの防止』をテーマに活動しています。夏休みに勉強会を実施して、理学療法士の村松さん、管理栄養士・公認スポーツ栄養士の酒井さんから話を聞きました。
理学療法士の村松さんからは、ウォーミングアップをすることで、筋肉の温度を上げ、柔軟性を向上させることができ、走った時に起こる肉離れを予防できること、ケガを防止するために、自分の身体を支える筋力をつけることが必要だと教えてもらいました。

アンケート結果①



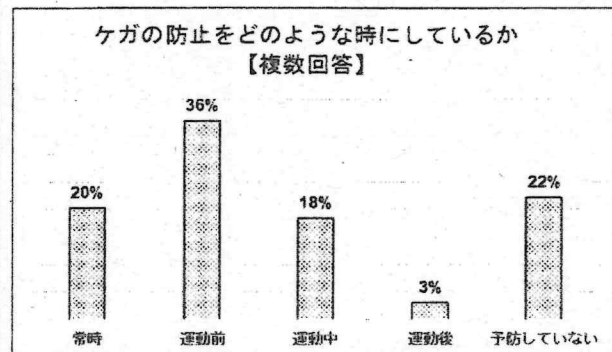
文化祭『クイズとストレッチでケガ予防！頭と体で楽しく学ぼう！！』

アンケート結果より、ウォーミングアップは、十分にしているが、効果を感じていない人がいることがわかりました。そこで、ウォーミングアップの一つとして、ストレッチの方法・効果について、片脚立ちで筋力チェックをして、安全に運動できるレベルを知るテストの方法を理学療法士の村松さんから教えてもらいました。

文化祭で来場者に実際に体験してもらいました。75%が効果を実感しました！詳しい実施方法は、保健室前の廊下に掲示物がありますので見てください。



アンケート結果②



～ケガ防止について～

- ★みなさんからの意見★
- ・ストレッチ、準備体操をする
 - ・ご飯をもりもり食べる、朝食を食べる
 - ・牛乳を毎日飲んで骨を強くする
 - ・爪を短くする・靴ひもを結ぶ
 - ・無理なことはしない
 - ・周りの観察をする などが挙げられました
- どれも大切ですね！意識していきましょう！

～管理栄養士・公認スポーツ栄養士の酒井さんから話を聞いて～

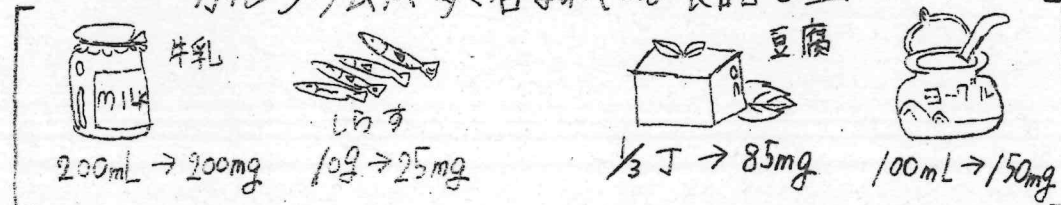
ケガを予防する食生活について
人間の体は食べた物からできている!!
＜カルシウムをとり折れにくい骨を作ろう＞

～1日ですべきカルシウムの量～
＜日本人のカルシウムの推奨量と平均摂取量＞

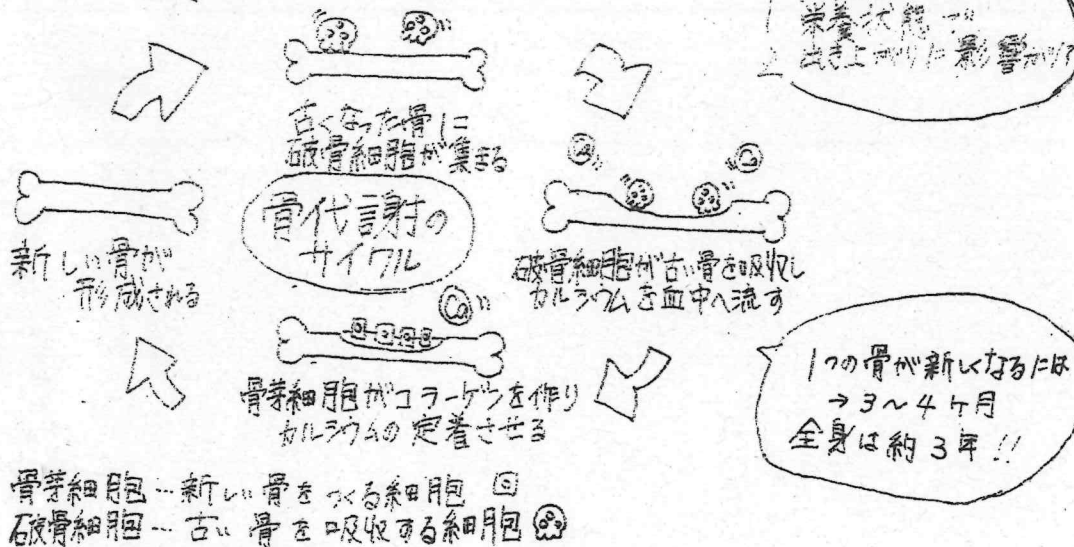
	男性 (15～29歳)	女性 (15～29歳)
1日あたりの推奨量 [mg]	800	650
1日あたりの平均摂取量 [mg]	483	431

約200～300mg 足りていない!!

カルシウムが多く含まれている食品と量



＜骨の新陳代謝＞



骨が更新するときの栄養状態が、骨の健康に影響する!!

1つの骨が新しくなるには → 3～4ヶ月 全身は約3年!!

骨芽細胞 - 新しい骨をつくる細胞
破骨細胞 - 古い骨を吸収する細胞