



令和 6 年 2 月 29 日
竹富町立船浦中学校保健室

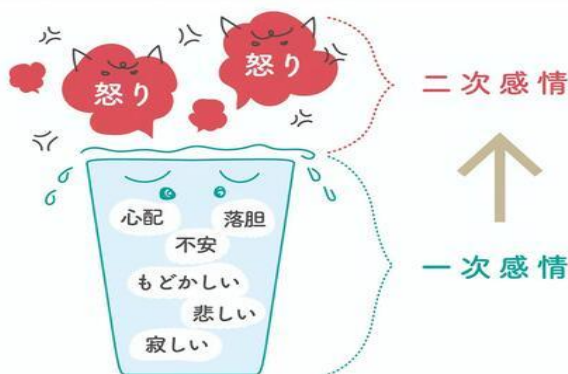
寒暖差の激しい日が続いています。咳をしている人も少なくありません。上着で体温調節をし、睡眠をよくとって体調を整えましょう。

怒りについて知ろう

否定的にとらえられがちですが、「怒り」とは誰でも持っている自然な感情です。怒りは第二次感情と言われていて、その裏には本当の気持ちである「苦しい」「さみしい」「悲しい」「恥ずかしい」「さみしい」などの第一時次感情が隠されています。左下のイラストのように、こころの中にあるコップに第一次感情がたまっていくと、あふれて怒りという第二次感情にかわります。こころの中のコップの大きさは人それぞれで、こころ（コップ）に余裕があるときはイライラしませんが、コップの中がいっぱいで余裕がないときには、ちょっとしたことでイライラしてしまいます。

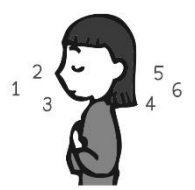
問題なのは、怒りの感情を持つことではなく、その感情に振り回されて、人や自分を傷つけてしまうことです。怒りがわいたときには、色々な感情がたまっていたからだと認識し、怒りのなかにある本当の気持ちに気づいて、その気持ちに寄り添ってみましょう。

もし、衝動的にカッとなってしまったら怒りを上手にコントロールするために、右下のイラストの3つを試してみてくださいね。



「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのばをはなれる かずをかぞえる(6びょう)



いかり もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後は特に念入りに



感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後は水分補給を

ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などにウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒



汚染された二枚貝などからも感染。十分加熱されたものを食べる

<裏面あり>

久場先生による健康安全講話が実施されました

2月1日に西部診療所の久場兼昂先生をお招きし、「スポーツ時における効果的なケガ予防」についての講話が実施されました。ケガの種類や原因、ストレッチ・運動前後のケア、食事・睡眠の重要性などスライドや実演を交えて丁寧に話していただきました。生徒のみなさんは卒がいっぱいになるくらい丁寧にメモを取り、真剣に聞いていました。感想の一部を紹介します。

<みなさんの感想>

- ・健康安全講話を聞いて、自分もよくケガをするので、動的ストレッチや静的ストレッチをこころがけていきたいです。そして部活始めと終わりのクールダウンなどもやっていきたいです。
- ・運動前のストレッチはやっているけど、運動後のストレッチをあまりやっていないので、時間があったらやるようにしたいと思った。試合前の生活の仕方を気をつけたいと思った。
- ・私はバスケでよく捻挫をしったりするので、ケガが起きる原因を理解し、運動前後のケアを大事にしようと思いました。また日常生活にも心がけ、朝ごはんをしっかり食べたり睡眠は8～10時間はとるようにしたいです。
- ・僕はケガをよくするので、ストレッチなどを頑張り、睡眠や食事にも力をいれたいと思いました。これからはさらに厳しい環境でプレーをすることになるので、自分の体をさらに大切にしたいと思いました。ケガを予防できるようにケアに時間をかけたいです。たくさんのことを覚えるいいきっかけになりました。
- ・普段からスポーツをしないので、知らないことが多かった。実際に静的ストレッチをしてみると思った以上に自分の体がかたくて驚いた。なので毎日少しずつでも体をほぐしていきたいと思った。また、ウォーミングアップをしっかりして体をほぐしたいと思った。



船中生ケガ多し！講話の内容をいかしてケガを予防しよう！！

今回、久場先生にケガの予防についてのお話を依頼した理由の1つが、船中生のケガが多かったからです。病院を受診し、スポーツ振興センターの保険に申請した件数が西表西部地区の他4校の合計割合と比べても多くなっています。申請はしなかったけれど、病院を受診したという件数を含めるともっと多くなります。

特に試合前にケガが多いように感じています。ケガをすることが悪いことやダメなことというわけではありません。しかし、久場先生のお話にもあったように、ストレッチをしたり、その他コンディショニングをしたり

すれば防げるものもあります。試合にベストの状態に挑めずに悔しい思いをした人もいます。スポーツをしている人もしていない人も、久場先生にお話していただいた内容を、自分がとったメモを見ながら思い出して実践してみましょう。

【スポーツ振興センター申請件数】

船浦中学校	令和4年度	18.4%	(9件)
	令和5年度	17.1%	(7件)
西部地区他4校合計	令和5年度	5.5%	(7件)
全国	令和4年度	5.1%	