

学校保健委員会だより

2023/1/24

大阪府立成美高等学校

【生徒保健委員会】3-6〇〇〇〇・3-1〇〇〇〇・2-5〇〇〇〇・1-3〇〇〇〇

令和5年1月19日本校会議室にて学校保健委員会が開催されました。学校保健委員会とは、生徒が生涯を通して健康で安全な生活を送ることができる力を身に付けるため、学校における健康問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織です。構成メンバーは、校長、教職員、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、地域の方々、保護者代表、生徒代表です。

今回、私たち生徒保健委員会の代表メンバーが生徒代表として出席してきました。「骨・関節疾患」をテーマに学校医の山藤先生からご講話いただきました。学んできたことを、学校保健委員会だよりを通して、皆さんにお伝えいたします。

【講話】骨・関節疾患について

「骨折」をした時は・・・

そのままにしておくと、骨が変形してしまいます。骨が変形して固まってしまったら、元に戻らなくなります。突き指も骨折の一種です。必ず病院で治療を受けるようにしてください。スポーツをしている人は突き指になりやすいので気を付けてください。

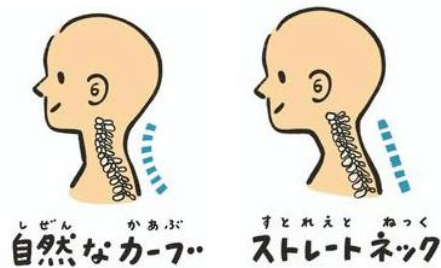


骨の役割

骨は体全体を支えていて、骨の重さは全体の約5分の1です。他にも内臓の保護をしたり、カルシウムを貯蔵したりしています。

正しい姿勢を心がけよう！

長時間スマホを触っていたり、ゲームをしたりして、姿勢の悪い人が増えているようです。「ストレートネック」「頸椎後弯」など、首回りの骨が変形して痛みが出てきます。



感想・まとめ

- ・将来、健康な体でいたいので運動（ストレッチやスクワット）をして、姿勢に気を付けて過ごしていきたいと思いました。
- ・スマホを触る時、自分の姿勢を意識します。
- ・ゲームをし終わった後、腰が痛くなるので気を付けようと思いました。
- ・骨には色々な病気があって、しっかり治すことが大切だと分かりました。
- ・内科検診の時、上の服を脱ぐ意味が分からなかったけど、骨のチェックもしてもらっていたんだと分かりました。
- ・今日、初めて知れたことが沢山ありました。学校保健委員会で普段聞けない話を聞いて良かったです。