



球技大会 ケガと熱中症注意！

期末テストは終わったものの、毎日忙しく過ごしていませんか？そんな時は疲れから集中力が落ちてケガをしやすくなります。特に障害が残りやすい首から上のケガは大けがに繋がるので注意が必要です。

熱中症については、予防する意識を高く持ち、過信せずに塩分水分を補給するなど予防行動を取ってください。

ハインリッヒの法則～ヒヤリハット再発防止～

ハインリッヒの法則とは、「1件の重大事故の背後には29件の軽微な事故があり、さらにその背後には300件の異常が存在する」というものです。この300件の異常を「ヒヤリハット」といいます。思いがけない出来事に「ヒヤリ」としたり、事故寸前のミスに「ハッ」としたりすることが名前の由来です。

「ヒヤリハット」は単なる「軽微な異常」ではなく、その数が多くなれば重大事故につながるリスクが高くなることを示唆しています。「事故にならなくて一安心」で終わらせず、その経験を活かしてヒヤリハットの再発防止に努めることが重大事故を未然に防ぐために重要です。



北高でケガしやすい状況は？

北高の「ヒヤリハット」事例を紹介します。皆さんの事故防止に役立ててください。

1 3階の渡り廊下で段差につまずき捻挫

→段差があり、転倒しやすい場所です。急いでいるときは特に慎重に注意して通行してください。

2 ソフトボールで、フライを取ろうとしたところ、ボールを取りそこない目に当たった。

→ボールの遠近感が取りづらいですね。しかし、目の打撲は障害が残ることもあるので、十分気を付ける必要があります。野球部やソフト部にキャッチのコツを教えてください。

3 体育的行事の朝練習を張り切りすぎ、試合をする前にケガをしたり熱中症になる。

→普段運動をしていない人が、急に激しい練習をするとケガをしやすいです。徐々に強度をあげるようにしてください。熱中症は予防すれば100%防げるので、きちんと予防行動を取りましょう。

夏休みも感染症対策を忘れずに

コロナは5類に引き下げられましたが、いつまた感染拡大するかわかりません。また、コロナ以外の感染症も増えて来ています。夏休み中もしっかり予防しましょう。予防で特に大切なのは体力や抵抗力をつけるために、きちんと食事をとり、十分寝ることです。手洗いうがい、人込みを避ける、室内の換気なども気を付け健康に過ごしましょう。

夏休み中に登校する際は

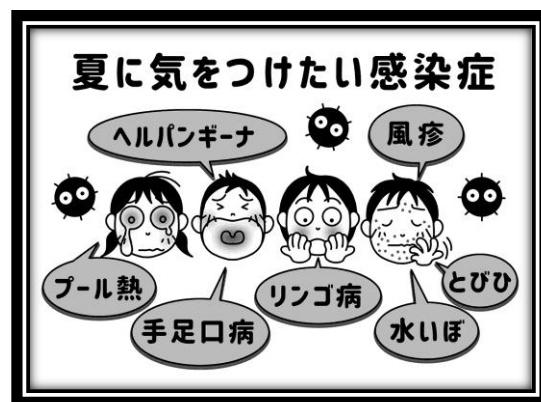
講習や部活動などで登校する際は下記の点に注意しましょう。

1 体調の悪い人は登校しない

登校途中に体調不良になったら、家に引き返す。無理しない。

2 室内での活動は換気する

3 こまめに手洗いうがいをする



健康診断の結果通知書を配付します

健康診断の全項目の結果が載っています。各自、結果を確認しましょう。疾病や異常がある人には既に通知を配布しています。まだ、受診していない人は長い夏休みを利用して受診することをお勧めします。