

学校 保健委員会 発表

# 保健委員会「けがの予防」

## 1 発表のポイント1

○「けがの傾向」－保健室の来室記録から－

○発表した保健委員会のメンバー



### けがの月別



「学年別」「男女別」「学年別」「月別」「種類別」「部位」「場所」「場面」の8つの観点

を調べて中央中等生のけがの傾向を導き出しました。

<中央中等生の怪我の傾向>

1. **体育**の授業中にけがをする人が多い
2. **膝**や**手指**のけがが多い
3. **すり傷**、**捻挫**、**突き指**、**打撲**が多い
4. **前期生**にけがが多い
5. 年間を通して**女子**のけがが多い

2 発表のポイント2

○体力と怪我の関係ー「体力テスト」の分析と怪我の発生率ー

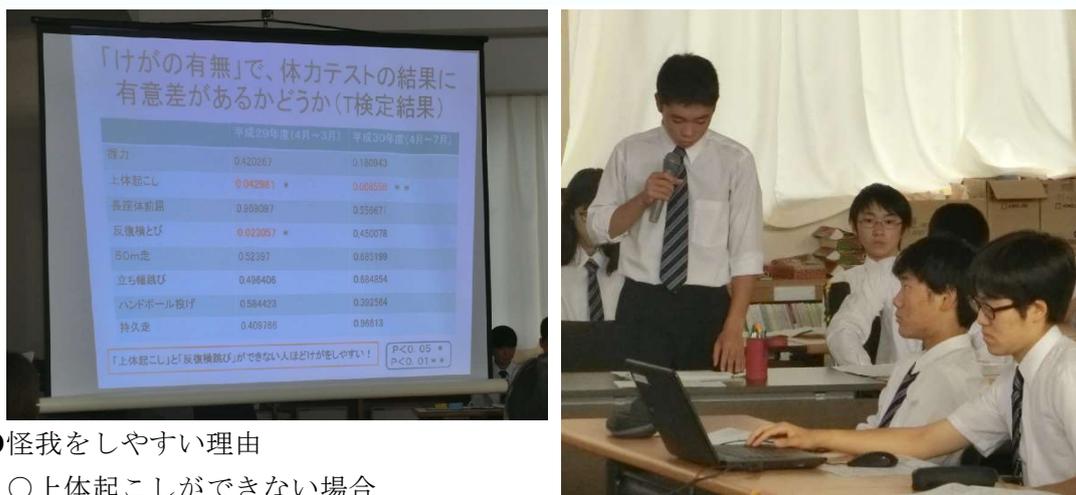
○「けがの有無」で、体力テストの結果に有意差があるかどうか（T検定結果）

	平成29年度(4月～3月)	平成30年度(4月～7月)
握力	0.420267	0.180943
上体起こし	<b>0.042981 *</b>	<b>0.008556 **</b>
長座体前屈	0.969097	0.556671
反復横とび	<b>0.023057 *</b>	0.450078
50m走	0.52397	0.685199
立ち幅跳び	0.496406	0.684854
ハンドボール投げ	0.584423	0.392564
持久走	0.409766	0.96613

**検定の結果、怪我と関係があると考えられる数値**

t 検定を行って、「上体起こし」と「反復横跳び」が怪我と関係しているを見つけました。

**「上体起こし」と「反復横跳び」ができない人ほどけがをしやすい！**



●怪我をしやすい理由

○上体起こしができない場合

<体幹・筋持久力>背筋の方が強く、体が反ってしまう。腰痛になる

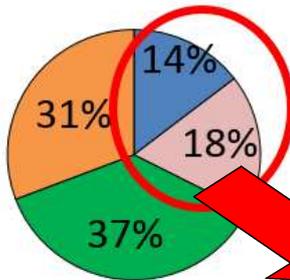
○反復横跳びができない場合

<敏捷性>きびきび動くことができない → 転びそうになった時に反応できない。

○生活習慣アンケートの結果から

Q：1年間で体調を崩すことはあるか？

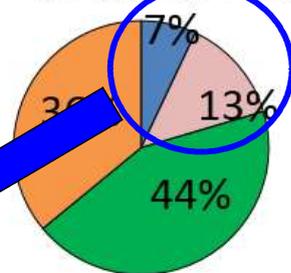
H29 けがをした生徒



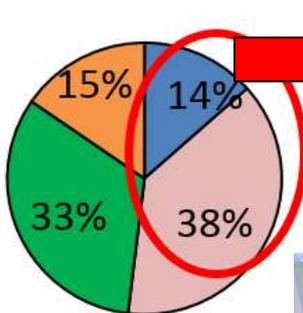
＜アンケート例＞  
**体調を崩すことが  
 多い生徒の合計**

けがした	けがしない
32%	20%
52%	28%

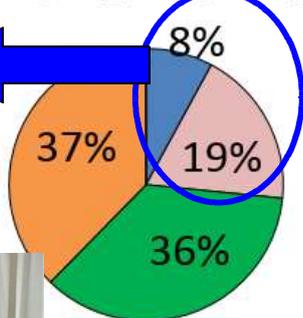
H29 けがをしてない生徒



H30 けがをした生徒



H30 けがをしてない生徒



- けがの予防には心のゆとりが必要である
- 生活習慣の乱れがけがを引き起こすことがある  
 (夜食の過剰摂取、睡眠の質の低下、体調の崩しやすさ)

○保健委員会からの提案

- 「体カテスト」と「けがの発生率」の関連より
  - ① **授業中の姿勢を整える** → 体幹の向上
  - ② **自力登校を促す** → 筋持久力の向上
- 生活習慣アンケートの結果より
  - ③ **生活習慣の改善**

○学校医の先生方と校長先生



○学年主任の先生方



○保健部の先生方



○PTA役員の方々

