



令和8年6月30日 磯辺小 保健室

第1回学校保健委員会を行いました！

今回は、「けがを予防して元気いっぱい磯辺っ子」というテーマで学校保健委員会を行いました。愛知健康プラザの池田達哉先生を講師にお招きして、けがを予防するために大切なことを教えていただきました。

<保健委員の発表>



最初に保健委員から磯辺小のけがの様子を発表しました。けがが増えていること、防げるけがもあることを伝えました。

けがの多かった場所 トップ3

- ・第1位 運動場 (665件)
- ・第2位 教室 (494件)
- ・第3位 体育館 (140件)

体育や休み時間のけがが多い！

磯辺小のけがの件数

- ・令和6年度 → 987件
- ・令和7年度 → 1596件

約600件
増えている！



磯辺小のけが トップ3

- ・第1位 だぼく (646件)
- ・第2位 すりきず (378件)
- ・第3位 つきゆび・ねんざ (201件)



けがの理由の中には・・・



注意すれば防げるものもある！



<池田先生のお話>



けがを予防するためには、運動をする前と運動をした後にストレッチや軽い運動を取り入れるとけがをしにくくなります。また、けがをしやすい原因として「運動不足」「普段から体を動かしていない」ということもあります。1日に60分体を動かすとよいです。

体を動かすことはけがの予防だけでなくよいことがたくさんあります。

- ① 骨や筋肉がつよくなる
- ② 頭がはたらく
- ③ 心が元気になる
- ④ 病気にかかりにくくなる

心と体の健康
につながる！



からだ じゅうなんせい
 ~ 体の柔軟性(やわらかさ)のチェックと柔軟性をアップさせるストレッチをやりました ~



このストレッチで体がやわらかくなったことを実感した子が多くいました！



体の柔軟性がアップすると、運動中のけがの予防や運動後の疲れを早く回復させる効果があるそうです。遊びに行く前に、少しストレッチをするだけでもけがが予防できるかもしれません。

今回聞いたことを生活に生かして、少しでもけがを減らせるといいなと思います！

<みなさんの感想を紹介します！>

- ・いつも運動をする前にストレッチをしていなかったのので、やってみたいです。
- ・運動をする前のストレッチや軽く走ったりすることをしないと、体をいためてしまうので大切だと思った。
- ・自分で気をつければ起こらないけがをしないように、まわりを見て行動する。
- ・60分運動するとよいと知ったので、なるべく毎日運動できるようにしたいと思った。
- ・けがをすることは体をよく動かすか動かさないかで変わってくることを知りました。

こんなとき、けがをしやすくなります

睡眠・休養不足



慣れていない作業や行動



イライラしている



限界を超えている



急いでいる

