

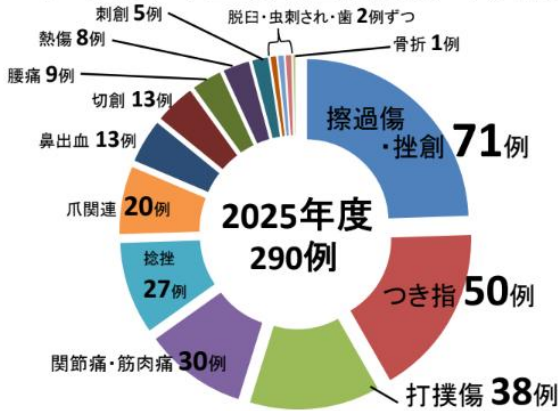
ほけんだより 6月



令和8年6月17日(水)
石川県立金沢西高等学校保健室

5月13日、2年生を対象として「けがの予防方法」についての講話が体育の授業でありました。講師は整形外科医でもある本校の学校医「虎谷先生」です。

昨年度の金沢西高校の外傷



ケガの予防方法

いずれのケガも筋力や柔軟性、関節の可動性
すなわち**身体機能**に問題がある



ファンクショナル(機能的な)トレーニング
でケガを予防し、「**使える身体**」を作る

CPY®によるトレーニングのねらい

- ✓ 関節の安定性と可動性
- ✓ 体幹筋の強化
- ✓ 怪我の予防

Core Power Yoga CPY®

ヨガの瞑想や哲学、マントラ等を省略し

スポーツ医科学に基づき
機能解剖学・バイオメカニクス・キネシオロジー
を重視した
身体機能の改善・障害予防を
目的とする

モーターコントロールエクササイズであり
運動療法である



怪我の予防に適している

6月10日 実際に コア・パワー・ヨガ体験



筋肉が鍛えられた感じ！

足がめちゃくちゃ疲れた！

筋トレ感覚だった！

身体が伸びた！
すっきりした！

柔軟性のなさを
感じた！



今後の体育の授業に、「コア・パワー・ヨガ」を取り入れていくと聞いています。柔軟性のある身体づくりはけが予防には欠かせません。体育以外でも日々の生活の中で意識できるといいですね。

梅雨時の自転車登校での注意点！

傘さし運転は危険です！

視界が悪い

バランスをくずしやすい

両手でブレーキをかけられない



※法改正により2026年4月1日から、16歳以上の自転車運転者が傘さし運転をした場合、反則金5,000円の対象となっています。



①雨具を着用

②スピードを出さない(道路は滑りやすい)

③タオルと着替え(特に靴下)を準備



雨の日の朝の保健室は大忙しです。タオルや靴下、着換え、髪の毛を乾かすためにドライヤーを求めてくる生徒が多くなるからです。更に転倒してけがをしてくる生徒対応もあるからです。貸し出し物品は数に限りがあります。雨対策準備は各自でお願いします。