

えがお

行田中学校 保健室
NO. 4 (H27. 4. 27 発行)
◇— こつこつと鍛えた体はたからもの —◇

身体測定の結果

*市平均は、平成26年度のものです。

		身長(cm)		体重(kg)		座高(cm)	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年	本校平均	151.6	150.3	42.7	43.1	80.8	81.4
	行田市	152.6	151.0	44.3	43.2	82.0	81.4
	比較	△	△	△	△	△	○
2年	本校平均	158.8	154.7	49.2	47.4	84.8	84.5
	行田市	159.2	154.1	49.2	46.8	85.2	83.7
	比較	△	◎	○	◎	△	◎
3年	本校平均	166.4	156.5	55.9	52.2	88.1	85.4
	行田市	165.1	156.4	53.6	50.4	88.5	85.1
	比較	◎	◎	◎	◎	△	◎

◎・市平均を上回っている ○・市平均と同じ △・市平均を下回っている



- ★2年女子、3年男子、3年女子が行田市の平均を上回っています。
- ★成長の仕方や体格には個人差があるため、平均値は1つの目安として見てください。
- ★成長期の自己流ダイエットは、とても危険です。体調が気になる人は、食習慣と運動量を見直し、生活の中でこまめに体を動かすことを心がけましょう。まずは、ストレッチやウォーキングなど・・・

朝ごはんをしっかりと食べよう！

保健室で生徒の問診をしていると、「深夜まで携帯ゲームやLINEをしていた」「朝ごはんを食べていない」というケースが少なくありません。いつも寝る時刻が遅く、朝はギリギリまで寝ているため、朝食を食べる時間や食欲がなく、朝食ぬきで登校しているという人はいませんか。このような生活スタイルは、頭痛や気分不快などの身体症状を引き起こすだけでなく、授業に集中できない、イライラするなど学習面やメンタル面にも悪影響を及ぼします。

なぜ朝ごはんが大切なの？

① 体温の上昇効果

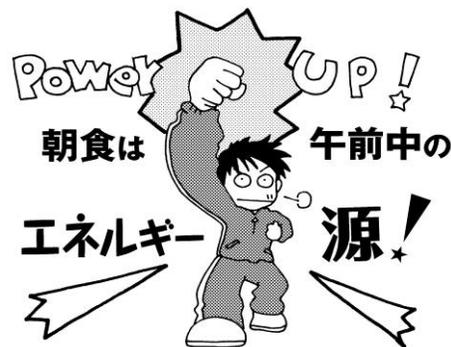
- ・朝食を食べると、寝ている間に低下した体温が上昇し、1日の活動の準備を整えます。

② 脳のエネルギー補給

- ・脳は他の器官に比べて重量の割にたくさんのエネルギーを消費します。そして、脳で使われるエネルギーはブドウ糖からしか補給されません。朝食を抜くと午前中に脳が栄養不足を起こし、集中力がなくなったりイライラしたりする原因となります。

③ 排便のリズムを作る効果

- ・朝食が胃の中に入ると、その信号を受けて大腸がぜん動運動を起こし、便をS字結腸から直腸へ送り出します。朝食を食べないと排便のリズムが乱れて、便秘の原因になりやすいです。



☆「早寝・早起き・朝ごはん」で健康な心と体をつくりましょう。☆