

# えがお

行田中学校 保健室  
NO. 6 (H30. 9. 18発行)

— 実りの秋。あなたはどんな秋にしますか? —

## 体育祭に向けて

☆体育祭の練習も本格的になり、けがをする生徒や体調不良になる生徒が大変多くなっています。この時期、特に多いのは……

- リレーやムカデ競争などで転んで→ひざの「すすり傷」、足首の「ねんざ」
- 棒引きや綱引きで引きずられて→ひじやひざなどの「すり傷」
- リレーなどで全力疾走→太ももの「肉ばなれ」
- 練習の疲れ、急激な気温の変化、睡眠不足による体調不良(かぜ、頭痛、悪心、腹痛など)



☆下記のことには注意して、健康・安全で楽しい体育祭にしよう。

- ①朝ご飯は必ず食べてから登校しよう。
- ②夜更かしをしないで、睡眠をしっかりとろう。
- ③手足の爪は、いつも短く切っておこう。
- ④汗をかいたらふき取り、着替えよう。⇒ 汗ふきタオルを持って来よう。
- ⑤こまめに水分補給をしよう。まだまだ熱中症に注意して!
- ⑥登校前に健康観察をしよう。体調が悪い時は体温測定を。
- ⑦準備体操をしっかりとやろう。特にストレッチを念入りに!

ストレッチでけがの予防



## 身体測定(9月)の結果

		身長 (cm)				体重 (kg)			
		本校9月	全国平均(9月)	全国平均との比較	4月からの伸び	本校9月	全国平均(9月)	全国平均との比較	4月からの増加
男子	1年	151.5	152.4	-0.9 ▼	3.7	43.7	44.0	-0.3 ▼	2.4
	2年	160.2	159.5	+0.7 ○	3.0	48.5	49.0	-0.5 ▼	2.5
	3年	164.4	165.1	-0.7 ▼	1.8	54.6	54.2	+0.4 ○	2.1
女子	1年	151.2	151.9	-0.7 ▼	1.9	42.2	43.7	-1.5 ▼	1.1
	2年	154.0	155.0	-1.0 ▼	0.9	46.0	47.4	-1.4 ▼	0.7
	3年	156.3	156.5	-0.2 ▼	0.7	53.3	49.9	+3.4 ○	0.5

○4月から一番伸びた人は・・・  
男子では5.9cm  
女子では4.2cm 伸びていました。



○身長は、2年の男子が全国平均を上回っていますが、その他は全て下回っています。体重は、3年男女が全国平均を上回っていますが、1,2年生では男女ともに少ない結果でした。

○個人のデータを見てみると、どの学年も女子の体重減少が目立ち、とても気になりました。

※成長のピークを過ぎて身長の伸びが緩やかになってきても、体はまだまだ成長途中です。やせ気味の方が良いと考えて食事の量を減らす生徒もいるようですが、栄養バランスの良い食事をしっかりと摂って健康な身体を作りましょう。

※肥満度が高くて体重を減らしたい場合は、無酸素運動(筋トレ)と有酸素運動(ウォーキングやジョギング等)の組み合わせが効果的と言われています。摂取カロリーよりも消費カロリーを多くして、少しずつやせるようにしましょう。