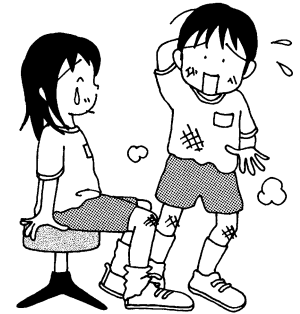


## 体育祭に向けて

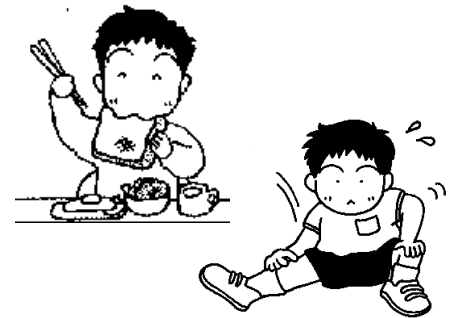
☆体育祭の練習でけがをする生徒、季節の変わり目で体調をくずす生徒が大変多くなっています。特に多いのは……

- 棒引きや綱引きで引きずられて→ひじ、ひざの「すり傷」、「切り傷」
- リレーなどで全力疾走→太ももの「肉ばなれ」
- ムカデ競争で転倒→「だぼく」、「ねんざ」など
- 急激な気温の変化、睡眠不足、疲れによる体調不良



☆健康・安全に気を付け、楽しい体育祭にしましょう。

- 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ろう。⇒ 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！



## 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	155.1	152.4	+2.7 ◎	+2.6	47.6	44.0	+3.6 ◎	+0.9
	2年	158.9	159.5	-0.6 ▼	+1.9	47.5	49.0	-1.5 ▼	+1.5
	3年	165.9	165.1	+0.8 ◎	+0.9	56.8	54.2	+2.6 ◎	+1.8
女子	1年	152.6	151.9	+0.7 ◎	+1.2	45.8	43.7	+2.1 ◎	+0.7
	2年	155.5	155.0	±0 ○	+0.6	47.0	47.4	-0.4 ▼	-0.2
	3年	155.1	156.5	-1.4 ▼	+0.1	51.1	49.9	+1.2 ◎	±0



- 1年生は、男女ともに身長・体重が全国平均を上回っていました。
- 2年生は、男子はやや小柄ですが身長と体重がバランスよく増えている生徒が多かったです。女子はほぼ全国平均並みでした。
- 3年生は、男子は身長・体重ともに全国平均を上回っていました。女子は身長・体重ともにあまり増加が見られませんでした。
- 個人のデータを見てみると、女子の体重減少が目立ち、とても気になりました。自己流のダイエットは摂食障害や月経不順などにつながり大変危険です。栄養バランスの良い食事をしっかり摂り、適度な運動を心がけましょう。