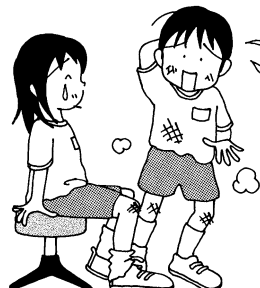


体育祭に向けて

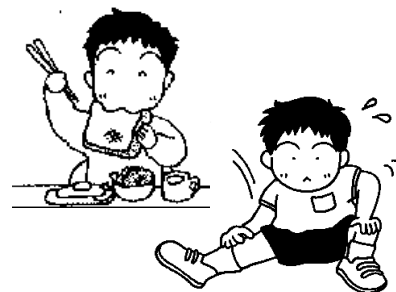
体育祭の練習が始まってから、けがや体調不良で保健室を利用する生徒が大変多くなっています。

けがで多いのは、転倒による膝や肘の「すり傷」、「切り傷」、太ももの「肉ばなれ」、足首の「ねんざ」などです。体調面では、寒暖差や疲れなどによる体の不調や、ワクチン接種の副反応などが多くみられます。

日中はまだ暑い日もあり、熱中症も心配されるこの時期、体育祭に向けて心身のコンディションを整え、楽しく参加できるようにしましょう。



- ①朝ご飯を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登校前の健康観察・検温を忘れずに。
- 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！



★健康・安全に気をつけて、楽しい体育祭にしましょう。

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 (9月)との比較	本校 (4月)との比較	本校 (9月)	全国平均 (9月)	全国平均 (9月)との比較	本校 (4月)との比較
男子	1年	156.1	152.4	+3.7 ◎	+3.1	47.9	44.0	+3.9 ◎	+1.8
	2年	162.2	159.5	+2.7 ◎	+2.2	50.0	49.0	+1.0 ◎	+1.7
	3年	166.7	165.1	+1.6 ◎	+1.7	57.7	54.2	+3.5 ◎	+1.5
女子	1年	152.3	151.9	+0.4 ◎	+1.4	44.7	43.7	+1.0 ◎	+0.9
	2年	155.0	155.0	±0.0 ○	+0.6	47.4	47.4	+0.0 ○	+0.1
	3年	155.9	156.5	-0.6 ▼	+0.4	49.2	49.9	-0.7 ▼	-0.5



- 本校は、男女ともにほとんどの学年で身長・体重が全国平均を上回っています。3年女子が全国平均をわずかに下回っていますが、ほぼ全国平均並みの数値と言えます。1, 2年生男子は、4月からの成長ぶりが著しいですね。
- コロナ禍で夏休み中も自宅で過ごす時間が多かったせいか、今回の測定では体重が大幅に増えた人がいる一方、減少してしまった人が目立ちました。
- 肥満傾向の人は、食べすぎや運動不足がないか、自分の生活を振り返り、**栄養バランスの良い食事、楽しく体を動かすこと**を心がけましょう。やせ過ぎの人は、**偏食(好き嫌い)や少食、朝食ぬきがあれば改善**するようにしましょう。