



令和2年10月22日  
岡崎市立葵中学校  
保健部 No.8

日暮れが早くなり、朝晩はだんだんと寒くなってきました。日中は暑くて1日の気温差が大きい日もあれば、天気によって昼間も気温が上がらない日もあります。このような季節の変わり目は体調を崩しやすいので、窓を開けたり、ジャージを持参したりするなどして、過ごしやすいように調節してみてください。

## 調子を整えて、体育大会を元気に迎えよう！

体育大会に向けて、練習時間が多くなります。例年、練習中のけがや体調不良で保健室を利用する人が多くなり、中には骨折などで体育大会に参加できなくなってしまう人もいます。もしかしたら、そのけがや体調不良には原因があるかもしれません。

### <けがや体調不良を起こしやすい原因をチェックしてみよう！>

#### <普段の行動>

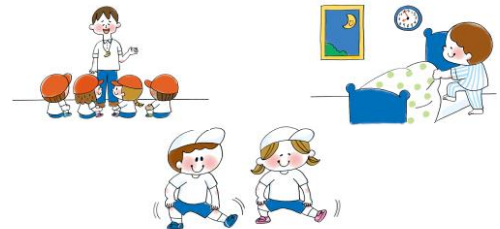
- よそ見をしてしまうことが多い。
- 廊下を走ったり、曲がり角などで人とぶつかりそうになったりする。
- 危ないところでも、意識することがない。
- ルールが守れていない。
- 人の話や説明を聞かずに動く。

#### <生活習慣>

- 夜遅くまで起きていることが多い。
- 朝、すっきり起きられない。
- 朝ごはんを食べないことがある。
- だるくて元気が出ないことがある。
- 授業中に眠くなる。

#### <運動前の準備>

- 運動を始める前に、体操やストレッチをしない。
- サイズの合わない靴を履いている。
- 爪が伸びていることが多い。
- 運動前・運動中・運動後に水分をしっかりとっていない。
- けがや体調不良の時でも、無理をして練習する。



たくさん当てはまった人は要注意！  
チェックした項目を改善して、  
けがや体調不良を予防しましょう。

☆コロナ対策も忘れずに！

練習で時間がないと思っても、必ず**手洗い**をしましょう。

全員が気持ちよく参加するために、一人一人が気を付けましょう。



運動前後に行いましょう。

### 整形外科のDr.に聞いたストレッチを紹介します！

#### <太もも前>



- ①足首を持ち、かかとをお尻に近づける。
- ②逆側の足のかかとでひざを固定しながらさらに伸ばす。

#### <お尻・背中>



- ①ストレッチする側の足首を逆側のひざの前に引っ掛けて交差する。
- ②そこから逆のひざの裏から両手で抱えて、へその方へ引き寄せる。

#### <ふくらはぎ・太もも裏>



- 足裏にタオルやゴムバンドを引っ掛けて下肢を伸ばしたまま高く持ち上げる。

# 葵中生の体位～9月身体測定結果～

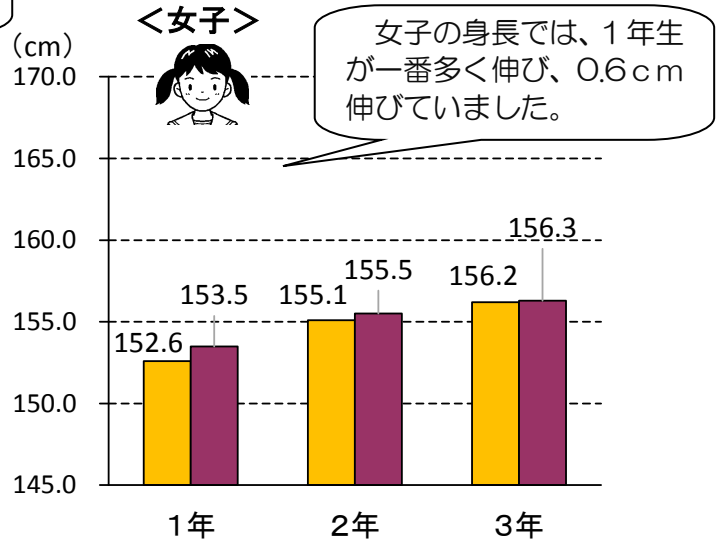
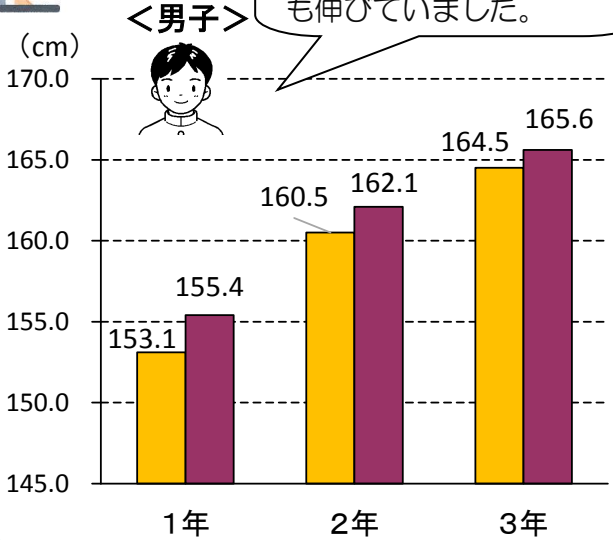
数か月の間に、すくすくと成長する姿を、数字でも見ることができ嬉しく思います。コロナ禍で生活リズムが崩れてしまったり、運動不足だったりした生徒も、学校が始まり元に戻ってきたように感じます。普段の生活に加えて、体育大会の練習や準備などでたくさんのエネルギーを使いますが、元気に活動し、夢中になって集中している葵中生の姿を見ると、つい運動場から目が離せなくなってしまいます。



## 【身長】

男子の身長では、1年生の伸びが多く、2.3cmも伸びていました。

■ 6月平均 ■ 9月平均

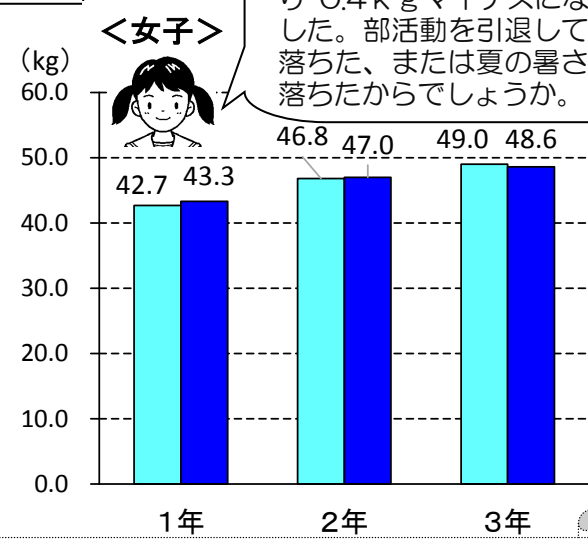
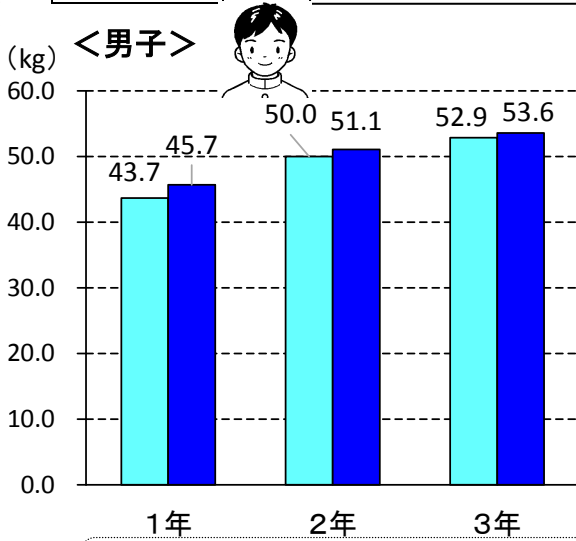


女子の身長では、1年生が一番多く伸び、0.6cm伸びていました。



## 【体重】

■ 6月平均 ■ 9月平均



3年生の女子の体重は、6月より0.4kgマイナスになっていました。部活動を引退して、筋肉が落ちた、または夏の暑さで食欲が落ちたからでしょうか。

成長期の今は、体をつくる大切なとき。食事、睡眠、運動が大切です！！

- ◇バランスの良い食事→体に必要な栄養素が多く取れる
- ◇上質な睡眠→成長ホルモンが多く出る
- ◇適度な運動→筋肉が増加

## 学校保健委員会を開催します

- ◆日時：11月30日(月) 5・6時間目 全校生徒対象
- ◆テーマ：どんな自分もOK！  
～あなたの中には、どんな自分がある？～
- ◆講師：葵中スクールカウンセラー 笥哲也先生
- ※今年度は保護者の参加は見合わせるようになったため、保護者向け案内文書の配付はありません。後日、内容をほげんだよりやHPでお知らせします。

## インフルエンザの予防

- ◆10月からインフルエンザの予防接種の予約が始まっています。受ける予定のある人でまだ予約をしていない人は、早めに予約を取ることをお勧めします。
- ◆インフルエンザ予防も手洗いが基本です。秋冬も手洗いを続けましょう！