



ほけんだより 10月

令和3年10月19日
岡崎市立葵中学校
保健部 No.6

朝晩は涼しくなり、日中の暑さもようやくやわらいできました。日によって日中は暑くて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、制服の中の肌着を調節したりするなど、体調管理を行いましょう。

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。けがの原因やストレッチの方法を知って、けがを予防しましょう。

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら
教室の戸を閉めたら、
友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら
大丈夫と階段から飛び
降りてねんぞした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので
自転車のスピードを出し
ていたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボール
に乗って遊んでいたら
転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がっ
たとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」
なんて言葉もあります。
1秒の注意で安全に。



ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があるとされています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。

動的ストレッチ



ゆっくり開始し、
徐々に動作を
大きくして
いくようにする

腕や足などを
いろいろな
方向に動かして
関節の可動域を
広げるストレッチ

運動の前に行うとよい
(ウォーミングアップとして)

静的ストレッチ

反動をつけずにゆっくりと
筋肉を伸ばしていく
ストレッチ



無理をせず気持ちよいと
感じる範囲で行う

呼吸は止めないようにする

運動の後に行うとよい(クールダウンとして)

☆引き続き、コロナ対策も忘れずに!

練習後に時間がないと思っても、必ず手洗いをしましょう。

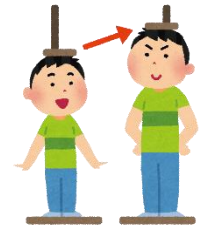
全員が気持ちよく参加するために、一人一人が気を付けましょう。



9月身体測定結果 (学年別平均)

※ () 内は4月との比較です。

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	156.1(+3.5)	152.1(+1.4)	46.8(+2.7)	42.6(+1.0)
2年生	162.5(+2.4)	155.7(+0.9)	51.0(+2.2)	46.4(+0.5)
3年生	166.5(+1.7)	156.8(+0.6)	55.8(+0.7)	49.5(+0.4)



- ・男子の身長では、1年生の伸びが一番多く、3.5cmも伸びていました。
- ・女子の身長も、1年生の伸びが多く、1.4cm伸びていました。
- ・1・2年生はこれからまだまだ成長します。中学生は体をつくる大切な時です。バランスの良い食事、上質な睡眠、適度な運動で成長を助けましょう。
- ・部活動を引退した3年生ですが、体重は増えすぎることなく夏の終わりを迎えました。今後もストレスなど上手に発散して、食生活にも気を配って受験期を乗り切りましょう。

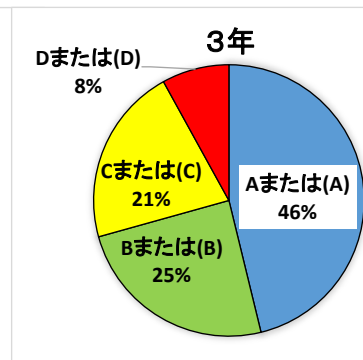
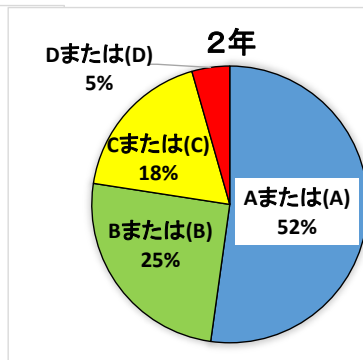
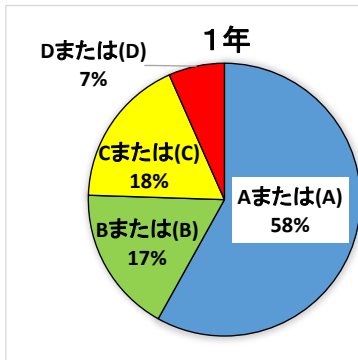
9月視力検査結果

裸眼または矯正視力が、**B**または**(B)**以下の判定者に、お知らせを出しました。

〈学年別視力判定結果〉

* **A**～**D**は裸眼視力、**(A)**～**(D)**は矯正視力(眼鏡・コンタクトレンズをつけた視力)

判定	測定値	学業上必要な対策
A	1.0以上	学業に一応支障ありません。
B	0.9～0.7	学年によって学業に支障があるので医師受診が必要。
C	0.6～0.3	学業に支障があるので医師受診が必要。
D	0.2以下	就学指導のために医師受診が是非必要。



目を大切にしよう

タブレットを使う機会が増えています。視力低下や疲れ目に注意しましょう。

デジタル画面を見る時は

- 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう
- 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね
- 目が渴かないように、よくパチパチとまばたきをしよう
- 休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう
- 寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

目の健康啓発マンガ **ギガッコ デジタルたん**

学校保健委員会を開催します

- ◆日時：11月8日(月) 5・6時間目 全校生徒対象
 - ◆テーマ：私は私でよかったな！～生きづらさを感じた時の対処法～
 - ◆講師：(株)ハートマッスルトレーニングジム代表 桑原規歌様
 - ◆演題：「長所と短所の初耳学」
- ※今年度は保護者の参加は、web配信のみとします。参加希望は、保護者案内のお便りからお申し込みください。