

ほけんだより がつ 9月

令和元年9月12日
岡崎市立矢作北中学校
保健部 No.5

9月保健目標

食事や睡眠に関心を持ち、積極的に運動に取り組もう

毎日、朝ごはんを食べていますか。十分な睡眠時間を確保できていますか。体育大会の練習が始まっています。体育大会本番に向けて、体調をしっかり整え、けがにも注意して精一杯練習に取り組んでいきましょう。

朝ごはんの役割



寝ている間にエネルギー切れになっていた脳に栄養をあたえる

体温を上げて、からだを目覚めさせる

腸を刺激して、便を出しやすくする

一日を元気にスタートさせるために欠かせない朝ごはん。栄養バランスを考えて、よくかんで食べましょう。

睡眠の役割



脳とからだを休めて疲れをとる

成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉を成長させる

記憶の整理をする

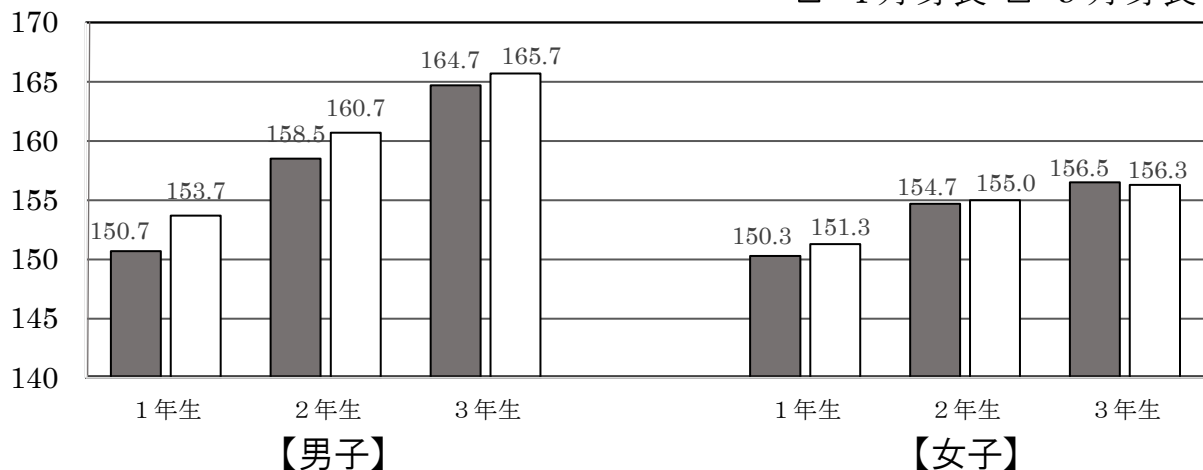
病気への抵抗力を高めたり、傷ついた細胞を治したりする

さまざまな役割を果たしている睡眠。熱中症を防ぐためにも、睡眠不足にならないようにしましょう。

9月の身体測定結果

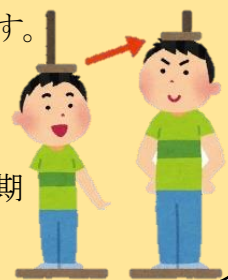
4月と9月の身長（校内平均値）の比較 [cm]

■: 4月身長 □: 9月身長



4月と9月の平均身長の結果から、伸びが大きかったのは1年生男子で3cmでした。2, 3年生の男子も1cm以上伸びています。それでも、「4月に比べて少し縮んだ」と驚いている人が多くいました。身長は、測定する日や時間帯によって変わることがあります。3年生女子の平均身長が下がっているのは、身体測定を午後に行ったことが原因と考えられます。

成長する時期には個人差があります。今、身長に変化のない人も伸びる時期は来ます。規則正しい、健康的な生活を続けていくことが大切です。



もうすぐ体育大会！元気に参加するために…！

◆3食しっかり食べる



体調不良で保健室に来る人に朝食抜きの人が多数！

◆十分な睡眠をとる



7時間以上！

◆爪を切る



けがを防ぐために足の爪も忘れずに！

◆こまめな水分補給



練習の前と後に必ず水分補給！

夏もお風呂タイムをたいせつに

あせ からだ
汗や体のよごれをしっかりと
おとします。



シャワーよりお湯につかったほうがつかれがとれます。

ぬるめのお湯にゆっくりつかると寝つきもよくなります。



矢作北中 「視力」「むし歯」の治療状況 (9月12日現在)

【 視力 】

	受診率 (受診した人/裸眼視力B以下、矯正視力C以下)
1年	67.4% (58/86)
2年	51.1% (45/88)
3年	41.6% (32/77)

【 むし歯 】

	受診率 (受診した人/永久歯むし歯のある人)
1年	18.2% (2/11)
2年	28.0% (7/25)
3年	33.3% (4/12)

夏休み中に病院に受診して「治療カード」を学校に提出した人は、全校で38名（視力、むし歯以外も含む）でした。しかし、全校の治療率を見てみると、まだ半分以上の人が受診できていません。特に、視力とむし歯は、学習や部活動などの日常生活に大きく影響します。早めに受診をするようにしましょう。「受診のすすめ」を紛失した場合は再発行をしますので、担任、もしくは養護教諭に申し出てください。