

# 保健だより9月

岡崎市立矢作北中学校  
令和5年9月13日  
第5号

## 新型コロナやインフルエンザの感染が増えています！

全国的に新型コロナやインフルエンザの感染者が増加し、市内でも学級閉鎖をしている学校があります。手洗い・うがい・手指消毒・換気・給食前の机拭きなどの基本的な感染対策を強化していきましょう。

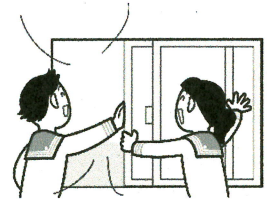


また、登校前に健康チェックをし、体調不良の時は、無理をせず休みましょう。

### 石けんでの手洗い、うがい、手指消毒

エアコン使用中も！  
応援練習中も！

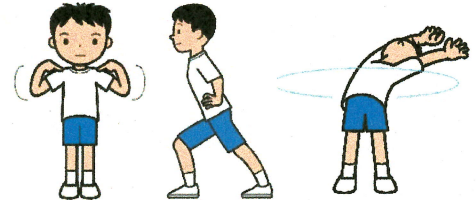
### 換気・給食前の机拭き



## 体育大会に向けて 体調管理とけが予防と熱中症予防

今週末は、いよいよ体育大会です。睡眠不足や朝食抜きで体育大会の練習をして、気分不良や体調不良を訴えて保健室に来る人が多くいます。夜は11時までに寝て、朝食をしっかり食べて、体調を整えておきましょう。

毎年、短距離走やリレーの練習で、肉離れを起こす人が多いです。特に3年生は部活を引退し、運動不足になっているので、準備運動を万全にしてけが予防を心がけましょう。



### 準備運動・整理運動・道具の整理整頓・活動場所の安全点検を！

今年は記録的な猛暑が続いており、気温と湿度が高いので、熱中症にも注意が必要です。

熱中症予防の「5トル」「9ゴクゴク」を心掛け、いつもより多めに水分補給できるように水筒とタオルを持ってきましょう。

### 運動前・運動中・運動後に9ゴクゴク



睡眠をトル

朝食をトル

マスクをトル

休息をトル

水分をトル



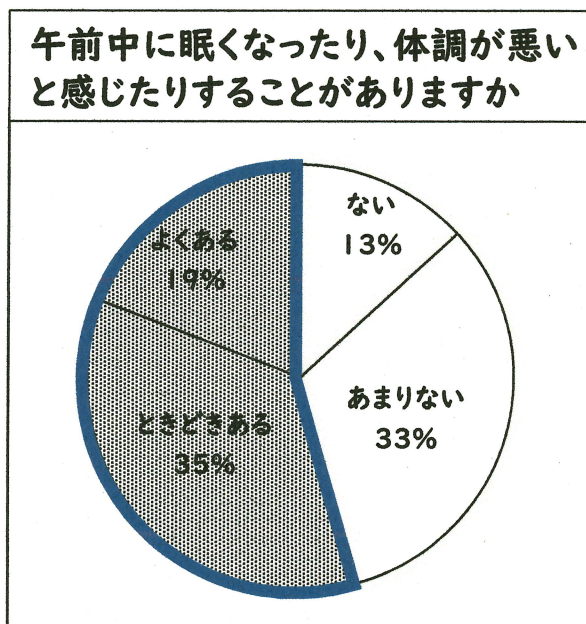
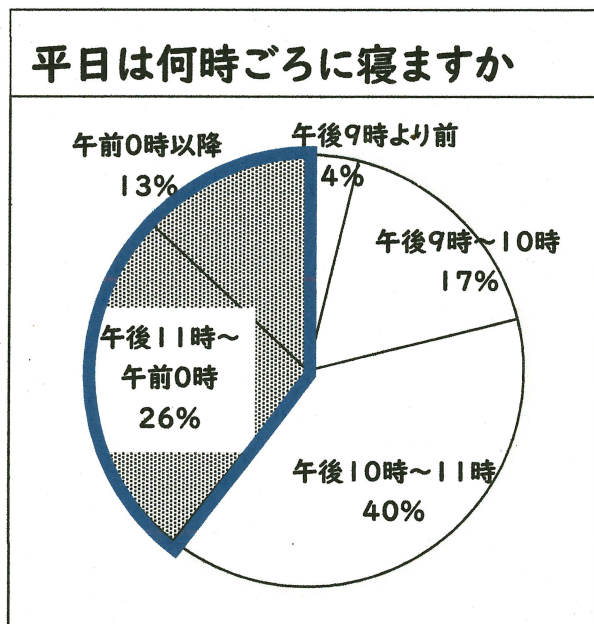
# 9月身体測定結果

特に3年生女子は、体重が減っている子が多く、4月と比べても平均がマイナスになっていました。1、2年生の女子も増加が少なく、体重が減っていた生徒がいました。食べていなかったり、食欲が落ちたりして、体重が激減した生徒もあり、心配しています。

2学期の身体測定の結果を配付しました。  
自分の記録を確認しましょう。

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		校内平均	4月との差	校内平均	4月との差
男子	1年	156.0	+3.2	46.6	+1.7
	2年	162.4	+2.2	51.8	+1.3
	3年	167.6	+1.6	57.4	+1.4
女子	1年	153.8	+1.6	44.6	+0.2
	2年	155.1	+0.8	47.2	+0.4
	3年	156.0	+0.7	48.4	-0.1

## 矢北中生の生活リズムアンケートの結果① (令和5年7月実施 矢北中生徒 810名)



平日の就寝時刻が、夜11時以降という生徒が約4割でした。睡眠時間が短いと翌日の体調に影響があります。午前中に眠気や体調不良を感じるものが「よくある」「ときどきある」と回答した生徒は、54%と、半数を超えています。就寝時刻が遅くなってしまふ原因は何でしょうか。また午前中から体調不良となる原因は何でしょうか。自分の生活を振り返り、改善していけるといいですね。

### 学校保健委員会「どうする?メディアコントロール」を開催します!

【日時】10月13日(金)5・6時間目

【場所】矢作北中学校 体育館

【対象者】全生徒・教職員・保護者希望者(後日、案内します)

【講演】「スマホ・ゲームから子どもの脳を守る～学校・家庭でできること～」

講師 予防医療研究所代表・スマホ依存防止学会代表 磯村 毅 様

【アンケート結果より提言】保健委員会の生徒発表

