



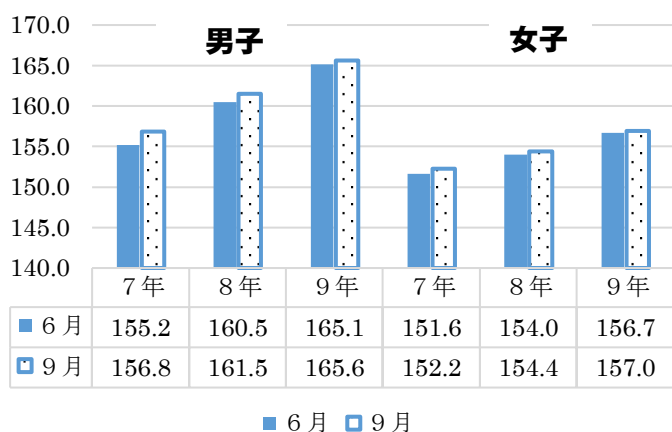
令和2年10月14日発行
荃崎中学校 保健室

・・・季節はすっかり秋に・・・

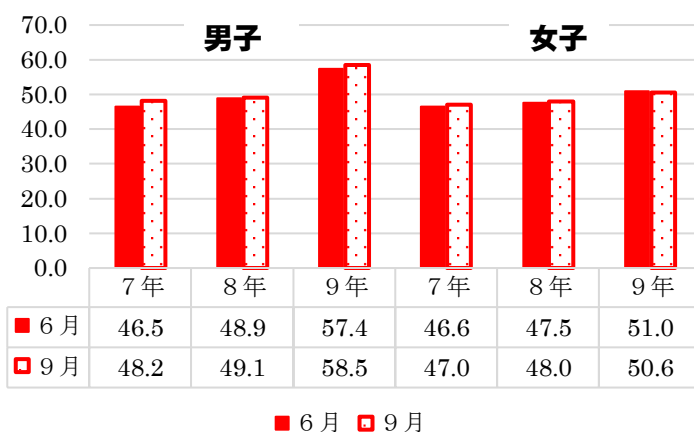
10月になり、秋らしく過ごしやすい季節になりました。しかし、朝昇降口で皆さんを出迎えていると、かぜの症状がみられる生徒も増えてきました。この時期は、特に朝夕が冷えます。寝るときの服装や布団の枚数を見直し、暖かくするようにしましょう。

第2回 体位測定を実施しました！

身長（校内平均）



体重（校内平均）



3か月ぶりの計測でしたが、全体としては身長も体重も増加がみられました。今年は自粛期間の影響もあり、生徒の皆さんから、運動不足や食べ過ぎなどで体重の増加を心配する声をよく聞きます。計測値だけでなく、**自分の身体がバランスよく成長しているか？食事量やバランスはどうか？運動量や睡眠時間はどうか？**と、自分の生活習慣を見直すきっかけにしてほしいと思います！！

・・・睡眠時間、足りている？・・・

睡眠は、体と心を休めたり、記憶を整理したりするだけではなく、体の成長にもすごく大切な役割を果たしています。

例えば、睡眠を十分にとると・・・

- ★ 成長ホルモンが出され、身長が伸びる。
- ★ ホルモンの働きにより、脂肪が燃焼される。
- ★ 食欲を抑制するホルモンが出される。 などなど！！



「十分な睡眠」とは、**7～8時間の睡眠**です。

食事量を極端に減らすのではなく、運動する、十分な睡眠をとることを心がけてみてください。



がんばれ持久走！持久走前の体調チェック

□ 朝食はとってきましたか

朝食は、頭と体を目覚めさせます。朝食をとらないと、身体がエネルギー不足で元気が出なかったり、頭がボーッとしたり、気持ち悪くなったりします。今まで食べる習慣がない人も、朝食をとるようにしよう。

□ 夜はよく眠れましたか

寝不足の状態では走ると、頭痛やふらつき、めまいなどが出やすく、けがの原因にもなります。夜は意識して早めにスマートフォンやゲームを終わりにし、寝るようにしよう。



□ 排便はありましたか

体の中に便が溜まった状態だと、走っている途中に腹痛や気持ち悪さ、嘔吐などを引き起こします。出なくても、朝トイレに座る習慣をつけ、お腹をすっきりさせた状態で走るようにしよう。

□ だるさや息苦しさはありませんか

風邪などで走る前からだるさや息苦しさがあると、走ることによって症状が悪化してしまう原因になります。「体調がよくない」と感じたら、お家の人や体育の先生に伝え、その日の持久走の参加を見合わせよう。

AED



持久走は、心肺機能を強くするのにとても良い運動です。しかし、身体への負担が大きく、心臓突然死のきっかけにもなることもあります。一人一人が自分の体調に注意し、できるだけ万全の状態に参加するようにしましょう！

● 肉離れ

● 捻挫

● 転倒によるすり傷

● 靴擦れ、皮むけ



持久走で
起こりやすいケガ

- 十分に準備運動を行い、寒さで収縮した筋肉をほぐそう！
- 靴のサイズは足に合っていますか？靴のサイズも、靴ひもも、きつすぎたり緩すぎたりしないようにしよう！

サイズの目安

親指1本分の余裕があるもの

《 運動器検診（二次）があります 》

日にち 11/9（月） 午前中（現時点では時間未定）
※検査は1人30秒程度で終わります。

検査を受ける人 対象者には11/2（月）に文書を配付します。
スムーズに検査が行えるよう、御協力をお願いします。

