

保健だより

文京区立本郷台中学校保健室
平成 29 年 5 月 2 日

5 月になり、さわやかな季節になりました。新学期の始まりから 1 ヶ月が過ぎ、皆さんは新しい環境には慣れてきましたか？疲れが出てきやすい時期でもありますので、夜は早く寝て睡眠時間を多めにとりましょう。そして、運動会練習も本格的に始まってきます。朝食はしっかりと食べて、元気に登校しましょう。

今月の保健目標 けがを予防しよう

運動会練習が始まります。元気に練習に参加するためには、食事をしっかりと食べて、夜は睡眠をたっぷりとって体力を保つことが大前提です。疲れが出てくると、練習時にけがをしやすくなります。けがを予防するためには、体力をつけて、運動前にはストレッチなどで体をほぐしていきましょう。



運動不足の人は特に念入りにストレッチを行いましょう。また、普段から運動に慣れている人もしっかりストレッチをして、体をほぐしてから運動会練習をしていきましょう。

身体計測平均値結果

4 月に行われた身体計測の平均値です。発育には個人差がありますが、本郷台中の生徒は、全国平均と比べると身長が高い傾向にあります。また、体重は全国平均より低い学年が多くなっています。

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1 年	本郷台平均	153.9	154.2	43.4	43.9
	全国平均	152.7	151.9	44.0	43.7
2 年	本郷台平均	161.2	156.1	47.9	47.4
	全国平均	159.9	154.8	48.8	47.2
3 年	本郷台平均	165.3	156.6	52.0	49.0
	全国平均	165.2	156.5	53.9	50.0



【保護者の皆様へ】

- ①健康診断の結果は、異常等があった場合のみお知らせしております。ご了承ください。
- ②健康診断の結果「お知らせ」の用紙を受け取りましたら、早めに医療機関への受診をお願いいたします。