

保健だより

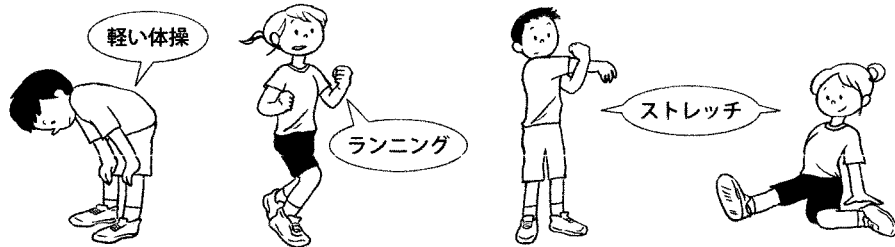
文京区立本郷台中学校 保健室
平成 30 年 5 月 2 日

今月の保健目標 けがを予防しよう

今月は運動会があります。運動会練習の時期は毎年けが人が多数出ます。各自が緊張感をもちながら練習しましょう。運動前後には体操などを行うことで、体のケアにも取り組んでください。

ウォームアップとクールダウン

運動をする前には、ウォームアップをして体をほぐしておきます。また運動をした後も、体を通常の状態に徐々に戻すためにクールダウンを行います。また、これにより筋肉の疲労がたまりにくくなります。



ストレッチを行う時のポイント

- ① ゆっくりと呼吸をしながら行います。
- ② 息を止めて行くと、筋肉が緊張して効果が薄れます。
- ③ ひとつひとつの動作をゆっくり行います。短すぎると効果がありません。
- ④ 強くしすぎると逆に筋肉を痛めたり、けがをしてしまいます。自分のペースで行いましょう。



運動会練習に備えて

運動する前は十分な睡眠をとり、朝食や給食をしっかりと食べてエネルギーを蓄えておきましょう。睡眠や食事が不十分なままで運動すると、体調が悪くなるばかりでなく、集中力が切れて、けがにつながることもあります。この時期は特に生活習慣を整えてください。また、運動中はこまめに水分補給することも大切です。意識して水分をとるように心がけてください。



体調が悪いときは無理をしない。



こまめに水分をとる。

身体計測平均値結果 (全国平均は平成 29 年度)

	学年	男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
本郷台中	1年	155.4	47.2	152.9	44.6
	2年	162.3	49.4	157.2	47.5
	3年	167.2	53.4	157.8	50.3
全国	1年	152.8	44.0	151.8	43.6
	2年	160.0	49.0	154.9	47.2
	3年	165.3	53.9	156.5	50.0

先月実施した身体計測の平均値です。本郷台中は全国平均と比べると、身長・体重ともに高めの傾向にあります。