

# 保健だより

文京区立本郷台中学校 保健室  
令和元年5月8日

5月になり、外で過ごすのが気持ちがい時期ですね。ただ、朝晩と日中の気温差が大きいので、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、体調管理に気を付けましょう。また、汗をかいたらタオルなどで体を拭いて、体が冷えないように注意しましょう。

身体計測平均値結果（全国平均は平成30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	154.7	46.7	152.1	42.2
	2年	162.8	52.5	155.7	48.0
	3年	168.3	55.0	158.7	51.1
全国	1年	152.7	44.0	151.9	43.7
	2年	159.8	48.8	154.9	47.2
	3年	165.3	54.0	156.6	49.9

先月実施した身体計測の平均値です。本郷台中の生徒は、全国平均と比較して身長はこの学年も高めの傾向です。体重も本郷台中は高めの傾向にあります。1年女子のみ全国平均より低くなっています。

## 今月の保健目標 けがを予防しよう

今月より運動会の練習が始まります。練習前には準備体操をしてけがのないようにしていきましょう。

昨年の運動会練習では、『校庭を走っている時、コーナーを曲がる際に転倒する』といったけがが目立ちました。足が滑ってしまったり、勢いが強すぎて曲がり切れずに転倒するといったけがでした。一生懸命に走ることは大事なことです。できる限りけがを予防して練習していきましょう。

