

体と心のサインに耳を傾けましょう！

☆新学期が始まって1ヶ月が過ぎようとしています。新しいクラスや環境に慣れてきましたか？1年生も中学校生活に、だいぶ慣れてきた様子が見えます。しかし、新しいことに囲まれてがんばっていることや、急に暑くなって体が慣れないこと等で、疲れも出てくるころです。「なんとなく体がだるい、やる気がでない…」そんなことはありませんか？「ちょっと疲れたなあ…」と感じたら、ひと休みして体と心をリラックスさせてあげましょう。



「慣れてきたころ」が危ない！

心と体は親密です！

！ けが に注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

- ☐ おしゃべりに夢中になっていませんか？
- ☐ 道路でふざけていませんか？
- ☐ 交通ルールをきちんと守っていますか？



▼▼部活動のとき▼▼

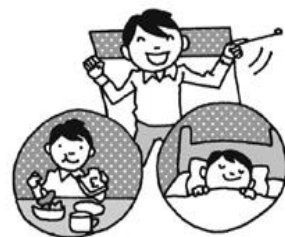


- ☐ しっかりウォーミングアップしていますか？
- ☐ 十分に休養をとっていますか？
- ☐ ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか？

！ からだ に注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか？▼▼

- ☐ 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか？
- ☐ 週末や連休に、夜ふかししていませんか？
- ☐ だらだら間食していませんか？



▼▼疲れがたまっていませんか？▼▼



- ☐ 夜、ぐっすり眠れていますか？
- ☐ 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか？
- ☐ 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか？

***** 免疫力アップで丈夫な体づくり! ! *****



バランスの良い食事



早寝・早起き



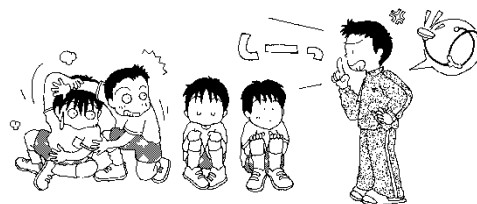
体を動かす



手洗い・うがい

☆体や心の健康は『食事・すいみん・運動』などの生活習慣と大きく関係しています。健康的な生活習慣は免疫力の向上につながり、風邪などの感染症にもかかりにくくなります。疲れなのでやすい時期だからこそ、自分の生活をちょっと振り返ってみましょう。良い習慣を続けて、毎日を元気に過ごしてほしいです。

健康診断の結果から



【身体測定平均値】

		男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1 年 生	南 中	153.1	45.7	152.7	44.1
	太田市	153.9	46.0	152.1	45.1
	群馬県	153.8	45.8	151.8	44.9
2 年 生	南 中	161.0	53.3	155.2	49.3
	太田市	160.8	51.7	154.6	48.0
	群馬県	161.2	51.5	154.6	48.1
3 年 生	南 中	164.8	54.6	156.1	51.3
	太田市	166.0	56.1	156.0	50.1
	群馬県	165.8	55.5	156.5	50.5

※ 太田市の平均・群馬県の平均は、令和6年度のものです。

☆身長・体重の平均値と自分の計測値がかけ離れていても、心配しなくて大丈夫です。
成長には個人差がありますので、平均値はあくまでも目安としてみてください。
バランスよく成長していることが大切になります。



保護者の方へ

健康診断の結果について

健康診断で異常の疑いがあった場合には、「受診のおすすめ」を渡しています。学校では限られた時間内にたくさんの人数を検査する集団検診のため、疑わしいものはすべてチェックをする方法をとっています。「受診のおすすめ」をもらったからといって、すぐに異常があるというわけではありませんが、都合のつく時に受診をしていただけたらと思います。結果について何か気になることや、心配なことがありましたら、いつでも保健室まで連絡をしてください。よろしくお願いします。

*** 熱中症対策が必要となる季節です ***

☆4月から、すでに25℃近くの暑い日もあって、熱中症が心配されます。体が暑さに慣れていないこの時期は、特に注意が必要です。夏本番に備えて、体を暑さに慣れさせることを「暑熱順化」と言います。



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。



☆体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないように、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。**適切に汗をかく力をつけること**が、暑熱順化のカギになります。汗をかくほどの運動を習慣にする等、少しずつ体を慣らししていくことが大切になります。暑熱順化には、数日から2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があるそうです。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。