

# 9月

# 保健だより

No. 7

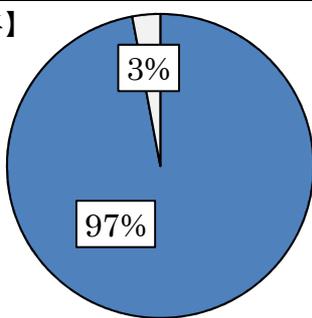
2020.8.28(金)  
宝達中保健室

2学期が始まって約10日間が過ぎました。大変暑い日が続いているため熱中症の症状を訴える生徒が増えています。熱中症予防には、まず睡眠と食事をしっかりとることです。先日、「夏休みの健康調べ」をしたところ、11時以降に寝た人が全体の56.3%もいました。今もまだ夏休みの生活リズムの人は早くリズムを戻して、暑い日を楽しみましょう！

## 夏休み健康調べの結果

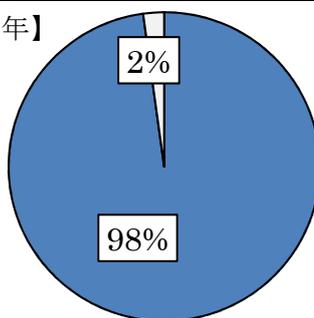
### 1. 夏休み中の健康状態について

【1年】



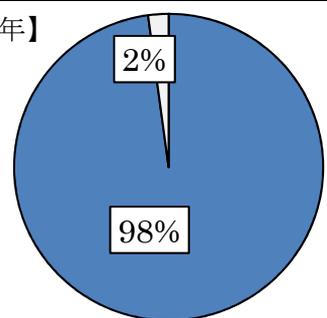
■ 元気に過ごした  
□ 病気・ケガをした

【2年】



■ 元気に過ごした  
□ 病気・ケガをした

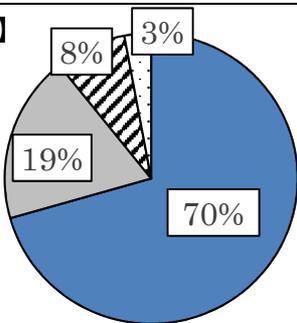
【3年】



■ 元気に過ごした  
□ 病気・ケガをした

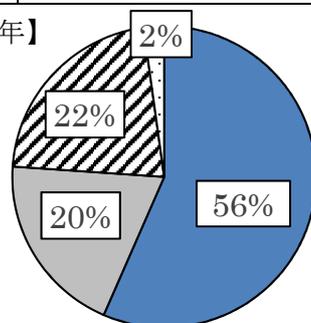
### 2. 夏休み中の朝ごはんについて

【1年】



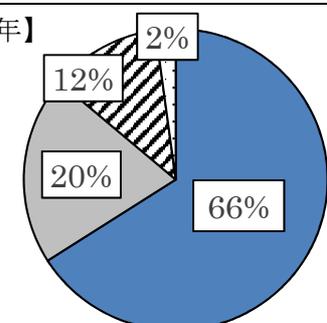
■ 毎日食べた  
□ 食べる日が多かった  
▨ 食べない日が多かった  
□ ほとんど食べなかった

【2年】



■ 毎日食べた  
□ 食べる日が多かった  
▨ 食べない日が多かった  
□ ほとんど食べなかった

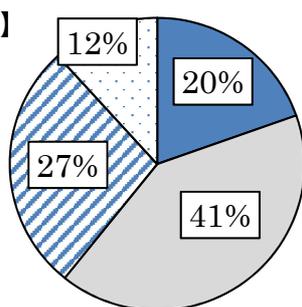
【3年】



■ 毎日食べた  
□ 食べる日が多かった  
▨ 食べない日が多かった  
□ ほとんど食べなかった

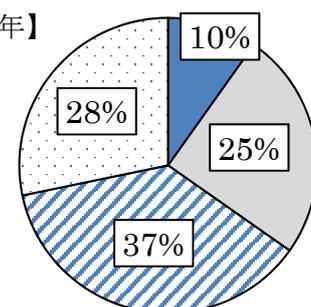
### 3. 夏休み中の就寝について

【1年】



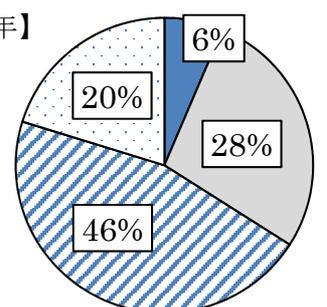
■ 10時までに寝た  
□ 11時までに寝た  
▨ 12時までに寝た  
□ 12時以降に寝た

【2年】



■ 10時までに寝た  
□ 11時までに寝た  
▨ 12時までに寝た  
□ 12時以降に寝た

【3年】



■ 10時までに寝た  
□ 11時までに寝た  
▨ 12時までに寝た  
□ 12時以降に寝た

## 【夏休み健康調べの結果から…】

- \*夏休み中、元気に過ごせた人は、全学年ともに約98%でした。「新しい生活様式」になり、ストレスもたまりやすい中で元気に過ごせたことは大変良かったです。
- \*食事については、不規則だった人が2年生に多くいました。部活動の中心になってほしい2年生には、もっとしっかり食べて頑張ってもらいたいですね。
- \*就寝時間については、11時以降に寝た人は、1年生で39%、2年生で65%、3年生で66%でした。睡眠不足は、熱中症の原因にもなります。寝る時間が遅かった人は、午後の授業は、集中できましたか？また、部活動にしっかり参加できましたか？
- \*今年の夏も暑い日が続きましたが、1年生は95%、2年生は88%の生徒が部活動に毎日参加することができました。1年生は、初めての夏の部活動でしたが、良く頑張りました。吹奏楽部では、定期演奏会まで3年生も休まず頑張っていました。
- \*新学期が始まって体調が悪いという人には、「朝なかなか起きれない・食欲がない・頭が痛い・やる気がでない・勉強に集中できない・体がだるい」などの症状が多くありました。睡眠は、体の調子を整えるために大切なことです。帰宅後の時間の使い方を工夫して少しでも早く寝るようにしましょう。

## 2学期の身体測定の結果



2学期の身体測定の結果(平均)は、下表のとおりです。4月と比べて身長伸びがいちばん多かったのは、1年男子でした。また、4月と比べて体重の増加がなかったのは、3年女子でした。



		男子			女子		
		1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
身長 cm	9月	157.0	165.6	166.9	155.3	156.6	156.6
	4月からの 伸び	3.7	1.9	1.4	1.2	0.4	0.2
体重 kg	9月	47.3	59.2	60.8	46.1	48.8	52.1
	4月からの 増加	2.0	1.8	2.2	0.9	1.1	0.0

暑い夏のせいか4月と比べて体重が減っている人が全校で70人（1年16人・2年25人・3年29人）いました。そのうち2kg以上減った人は16人でした。成長期にしっかり食べないと身長の伸びにも影響します。暑すぎて食欲もおちますが、家での食事でもバランスよくしっかり食べることが大切です。

反面、体重が急増しているという人が例年より多くみられました。最近よく耳にするコロナ太りというものでしょうか。5kg以上の増加が見られた人は、全学年で16人いました。