



裏面に、「1学期・健康度自己チェック表」、「夏休み中の健康調査」の集計が載っています。自分の生活を振り返り、2学期に活かしてくださいね。

9月の保健目標 規則正しい生活をしよう！

熱中症予防のために、気象庁と環境省とが連携し、暑さ指数(WBGT)を基準とする新たな情報「熱中症警戒アラート」を発表し、7月から熱中症への警戒を呼びかけています。

アラートは、WBGTが33℃以上になると予報された場合に、関東甲信の都道府県単位(2021年からは日本全国)で発表されます。発表時刻は前日17時と当日朝5時で、防災行政無線や電子メール、テレビを利用して伝達が行われます。既に群馬県では数回発表されています。「熱中症警戒アラート」が発表されたら、室内の温度を下げ、できるだけ外に出ないなど、具体的な予防行動を行ってください。

下仁田中学校では、昨年からWBGT計で教室や校庭、体育館等で測定を行い、下中独自の熱中症警戒情報を発信し、効果的な熱中症予防を実施しています。まだまだ、暑い日が続きます。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

9月(長月):保健予定

9月 3日(木)	SC来校日
9月 7日(月)	「貧血検査希望申し込み書」配付
9月11日(金)	「貧血検査希望申し込み書」×切
9月18日(金)	薬物乱用防止教室(2年、3年)
9月21日(月)	(祝日) 敬老の日
9月22日(火)	(祝日) 秋分の日
9月24日(木)	SC来校日
9月25日(金)	生徒会専門委員会
9月30日(水)	貧血検査

<熱中症を予防しよう！>

- ①睡眠不足や、体調不良の時は十分注意してください
- ②マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなるため、熱中症になりやすいです。学校では休み時間ごとに、水分補給をしましょう。人と十分な距離が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。
- ③熱中症は癖になります。1回でもなった人は要注意
- ④朝食を毎日食べましょう。
- ⑤のどが渇く前に、こまめに水分補給をしてください。

* 休み時間と部活にと2本持参している人。氷をたくさん入れてきて、水や粉末を補給している人。1本はスポーツ飲料、もう1本は麦茶とむし菌や肥満予防を考えている人など。十分な水分補給ができるよう工夫して、熱中症を予防しましょうね。



<身体計測結果> 令和2年度・身体計測結果(上段・4月、下段・8月)

			身長(cm)		体重(kg)	
			本校	全国(4月)	本校	全国(4月)
男子	1年生	4月	151.1 ▼	152.8	42.9 ▼	44.2
		8月	154.2 ◎		45.0 ◎	
	2年生	4月	160.3 ◎	160.0	51.9 ◎	49.2
		8月	162.7 ◎		55.0 ◎	
	3年生	4月	169.0 ◎	165.4	59.3 ◎	54.1
		8月	170.4 ◎		62.3 ◎	
女子	1年生	4月	154.3 ◎	151.9	48.4 ◎	43.8
		8月	155.5 ◎		49.9 ◎	
	2年生	4月	154.5 ▼	154.8	52.8 ◎	47.3
		8月	155.1 ◎		52.8 ◎	
	3年生	4月	155.3 ▼	156.5	48.2 ▼	50.1
		8月	155.6 ▼		48.5 ▼	

◎…全国平均より大きい、▼…全国平均より小さい(全国平均は、令和元年4月～6月の計測結果)

8月まで「身長・体重」が全国平均値を下回ったのは、3年女子だけでした。

8月26日に「身体測定」を実施しました。左の表はその集計結果です。

成長のスピードは人それぞれ個人差があります。大切なのは自分の体の成長や変化を正しく知ること。身長と体重が、バランス良く成長できるように、望ましい食事や睡眠、運動を毎日実行していくことです。

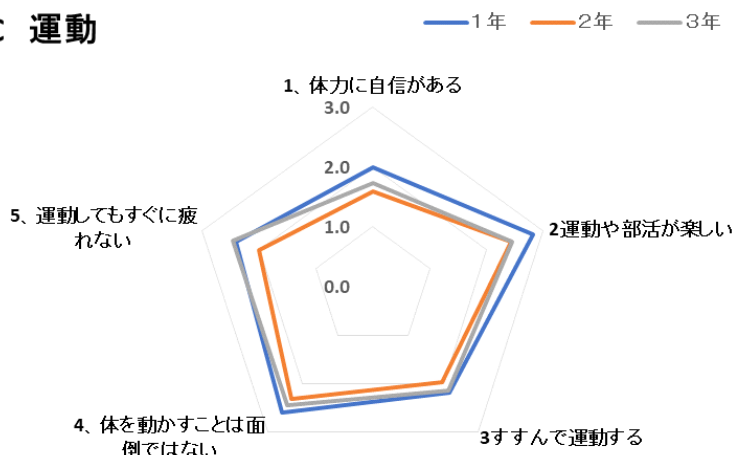
29日に「計測結果記録表」を配付しました。自分の結果を確認し、「早寝早起き朝ごはん、運動」のよい生活習慣の実行に努めましょう。

1学期・健康度自己チェック表のまとめ 令和2年7月17日実施

<ねらい>

1学期の健康度を、「食事・心・運動・休養・体調」の面から自己評価して、健康増進のために役立てるために実施しました。自己評価の結果から、健康増進目標をたてて、夏休みに実行しました。その結果を自己評価してもらいましたが、結果はどうだったでしょうか？

C 運動



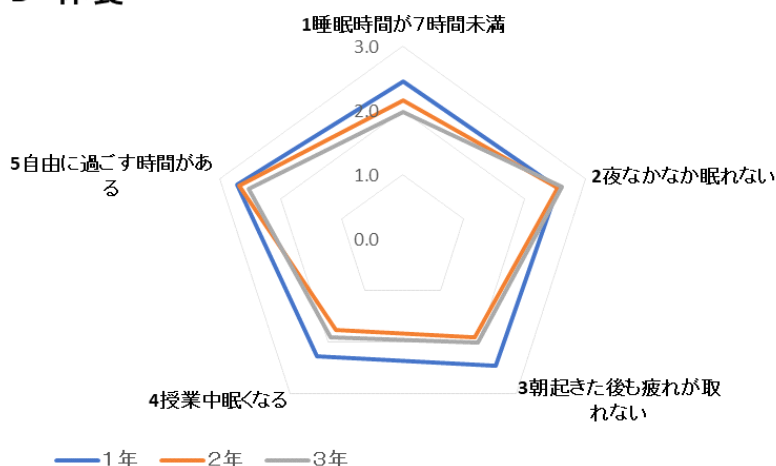
<運動について>

新型コロナウイルスの影響もあり、「運動」が、全学年とも評価が一番低くなっていました。特に「体力に自信がない」が全ての項目において低かったです。

2学期は、日常生活で進んで動くことや、毎日時間を決めて自主的に運動する事が大切です。

体力に自信がつくよう、継続した運動習慣づくり、バランスの良い食事、7時間程度の睡眠も併せて実行しましょうね。

D 休養



<休養について>

休養もポイントが低かったです。特に、「授業中眠くなる」、「睡眠時間が7時間未満」という項目が低かったです。

2学期は、「早寝早起きの良い生活習慣づくり」を実行しましょう。

睡眠時間は学力向上にも大きく影響しています。ご家族の協力も宜しくお願いいたします。

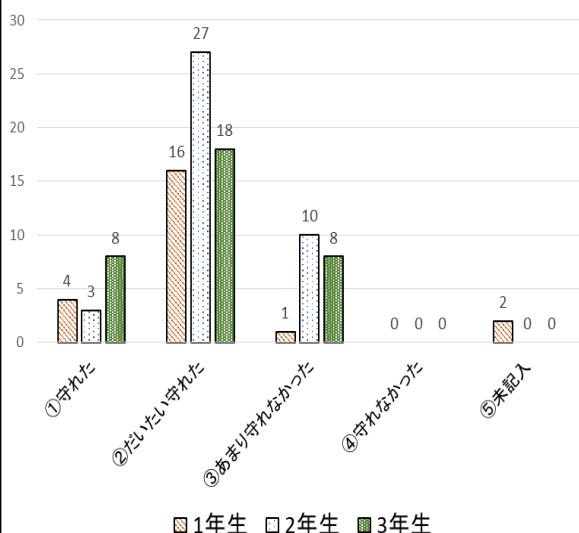
1、夏休み中、病気やけがをしましたか？

①しなかった 88%

②ケガをした 7%

③病気をした 5%

2、健康目標が守れましたか？(人数)



3、夏休み中、心も体も健康に過ごせましたか？(人数)

