

1月の保健目標:かぜやインフルエンザを予防しよう!

~内中生 1月の身体測定の結果~

1月13日(金)、1月17日(火)に身体測定を行いました。9月の測定結果と比べて、どうでしたか?下の表は各学年の身長・体重の平均値を男女別で表したものです。自分の成長を振り返ってみましょう。(身長の伸び方や体重の増え方には個人差があります。)



| | 男子 | | | | 女子 | | | |
|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | 身長 (cm) | | 体重 (kg) | | 身長 (cm) | | 体重 (kg) | |
| | 平均値 | 9月からの伸び | 平均値 | 9月からの増え | 平均値 | 9月からの伸び | 平均値 | 9月からの増え |
| 1年 | 158.2 | 2.3 | 47.3 | 2.3 | 152.0 | 0.4 | 47.6 | 1.0 |
| 2年 | 162.2 | 1.1 | 50.2 | 1.2 | 155.4 | 0.2 | 51.3 | 1.8 |
| 3年 | 164.5 | 1.1 | 53.5 | 1.2 | 154.5 | 0.1 | 49.6 | 0.2 |

~毎日朝ごはん 食べていますか?~

身体測定後に朝ごはんの大切さについての保健指導を行いました。朝ごはんのメリットは栄養補給だけではありません。



朝ごはんを3つの目覚ましスイッチオン!

①体の目覚ましスイッチ!

朝ごはんを食べることで体温が上がり、体を元気に動かすことができます。

②脳の目覚ましスイッチ!

脳へエネルギーが補給されるので集中力や記憶力がアップします。

③おなかの目覚ましスイッチ!

胃や腸が刺激されることで排便が促されます。うんちが出やすくなり、便秘解消につながります。

朝ごはんを習慣づけるための3つのステップ

ステップ1

ヨーグルト、果物など
食べやすいもの



ステップ2

パンやおにぎりなどの軽食



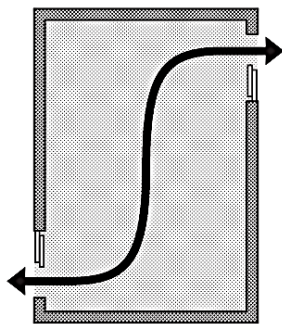
ステップ3

さらに おかずをプラス

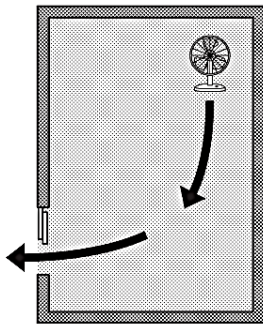


～寒い季節こそ しっかり換気！～

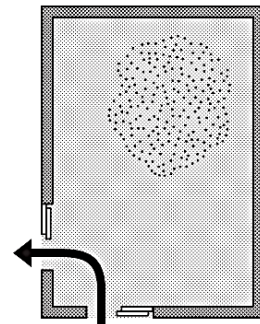
効果的な換気のポイントは 空気の流れをつくること



対角線上に窓を開けて換気



1か所しか開けられない場合は
扇風機などで空気の流れを作る



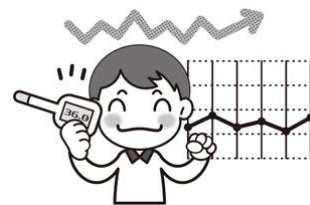
近くの窓を2か所以上開けても
空気があまり流れないので注意



換気はもちろん、手洗
いも石けんを使って
すみずみまで！

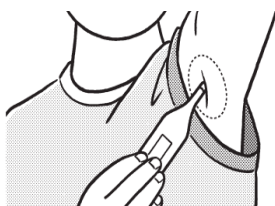
～「体温」は体の健康指標～

体温は、私たちの体の健康状態を示す指標となるものです。体温の正しい測り方を知っていますか？平熱と発熱の判断のしかたについても紹介します。



体温の正しい測り方

- ①体温計を下側から差し入れて、わきのくぼんだ部分に体温計の先を当てる。



- ②体温計を挟んでいる腕を反対の手で押さえ、測定が終わるまで静かに待つ。



個人差のある平熱・発熱

平熱は個人差があるので、普段から自身の平熱を把握しておきましょう。体調不良時に、平熱と比較して、1℃以上体温が上昇していたら、発熱を疑います。

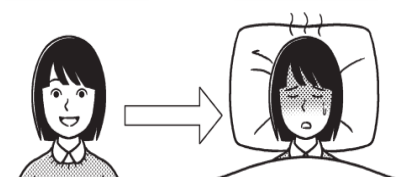
平熱時 (36.9℃)

発熱時 (37.9℃)



平熱時 (36.0℃)

発熱時 (37.0℃)



～危険です！ポケットに手を入れていませんか？～

制服やジャージのポケットに手を入れて歩いている人をよく見かけますが、とても危険です！いざという時に自分の身を守れるように、ポケットから手を出しましょう。



登下校で寒い
ときには手袋
を着けよう！



ポケットに手を入れていたら...

- 体のバランスが悪くなり、転びやすい。
- 転んだときに手をつけず、顔や頭にけがをする。
- 前かがみになり、姿勢が悪くなる。