

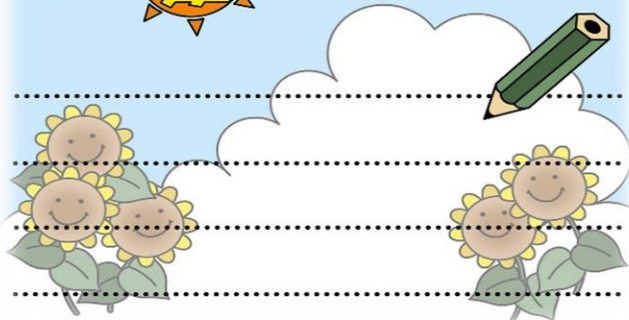
保健だより



2024年8月30日
水沢中学校 保健室

9月 保健目標 生活リズムを整え、体調管理をしよう！

この夏の思い出は？



35日間の夏休みが終わり、2学期が始まりました。大きなけがや事故なく、皆さんと一緒に2学期を迎えることができほっとしています。夏休みはゆっくり過ごせたでしょうか。思い出話もたくさん聞かせてくださいね。

体育祭まであと数日となりました。まだまだ暑い日が続きますが、体をゆっくり慣らしながら体育祭練習に取り組みましょう！

9月9日は 救急の日 です！

救急やその手当てについて考え、理解を深める日です。自分にできることを確認しましょう！



心肺蘇生とAED

水中の皆さんは、小学校の時に PUSH 交流会で心肺蘇生とAEDの使い方講習を受けていますね。今でも講習で教わったように動けるでしょうか。水沢中学校のAEDは体育館玄関にあります。確認しておきましょう。



靴のサイズは あっていますか？

サイズの合わない靴は、けがの原因になります。通学用の靴は、通気性の良い運動に適した靴を選びましょう。

こんな靴がいいなあ

甲の高さが調節できる



適度な弾力がある靴底

つま先は広く厚みがある

救急車の利用

救急車の要請は119番

病院に行く？ それとも救急車を呼ぶ？ 迷ったときは

7 1 1 9

にTEL



救急箱を見直そう



家庭の救急箱の中身は整っていますか？是非見直しを！

2学期の発育測定をしました！

身長	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
水沢中	155.4cm	155.1cm	158.9cm	154.3cm	164.6cm	158.7cm
新潟県	154.3cm	152.7cm	161.7cm	155.3cm	166.5cm	157.2cm

体重	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
水沢中	44.2kg	46.7kg	49.3kg	47.2kg	57.7kg	50.2kg
新潟県	45.0kg	44.3kg	50.6kg	47.5kg	55.3kg	50.7kg

発育測定の結果を、配付しました。4月からの変化はどうでしたか？

左の表は、今回の水沢中生の平均と令和5年度の新潟県の中学生の平均です。

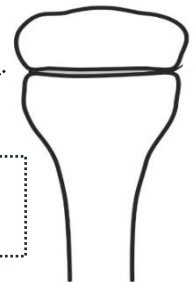
今回は、3学期の始めに測定します。

身長が伸びる仕組み

身長が伸びるということは、骨が伸びるということです。成長期の子どもたちの骨には、成長軟骨（骨端線）と呼ばれる柔らかい部分があり、ここが少しずつ伸びることで骨が完成します。骨を伸ばすには、十分な睡眠と栄養、運動が欠かせません！

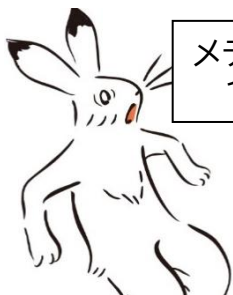
成長軟骨
(骨端線)

この部分が伸びて
骨が成長します



9月に元気アップ週間を実施します！

毎年水沢中学校区で実施している元気アップ週間が9月に行われます。9月13日（金）全校集会の際に皆さんに実施前の説明を行います。改めてメディアの使い方について考える期間です。メディアの時間を減らした分、有意義に時間を使いましょう。



メディアの利用時間を
1日 ___ 分短くすると

1週間で ___ 時間 ___ 分節約できる
(1日 ___ 分×7日)

こうやって計算してみると、
より良い時間の使い方に気付けるかも！

1か月で ___ 時間 ___ 分節約できる
(1日 ___ 分×30日)

保護者の皆さまへ ~お子さんと一緒に御確認ください~

2学期が始まりました。大きなけがや事故等もなく、生徒の元気な姿を見ることができてうれしく思います。夏休み中は暑い日が続きましたが、登校した生徒は、部活動や学習に取り組んだり、応援リーダーが体育祭に向けて準備を進めたりしていました。今後も、熱中症を始め、生徒の体調の変化に気を付けて活動を進めてまいります。台風も近づいており、雨の日が続きますが、湿度が高いと、気温が低くても体力を奪われます。学校活動に十分な水分を御用意ください。1L以上が望ましいです。2学期も生徒が安心した学校生活を送れるよう、御協力をお願いいたします。

