

青空

～大内中保健安全だより～

令和7年5月1日発行
真岡市立大内中学校
保健室

検査結果を配付しています

身体測定（身長・体重・視力・聴力）、腎臓検診、血液検査、歯科検診、心臓検診が終了しました。各種検査結果を随時配布しています。結果をもとに、普段の生活の振り返りをしましょう。また、治療や受診を勧められている人は、時間を作つて受診をお願いします。

【身体測定結果の校内平均】

		身長	体重
男子	1年	154.0cm	44.9kg
	2年	163.5cm	48.8kg
	3年	166.2cm	52.9kg
女子	1年	155.3cm	49.3kg
	2年	155.7cm	48.1kg
	3年	156.6cm	49.9kg



ゴールデンウィークも

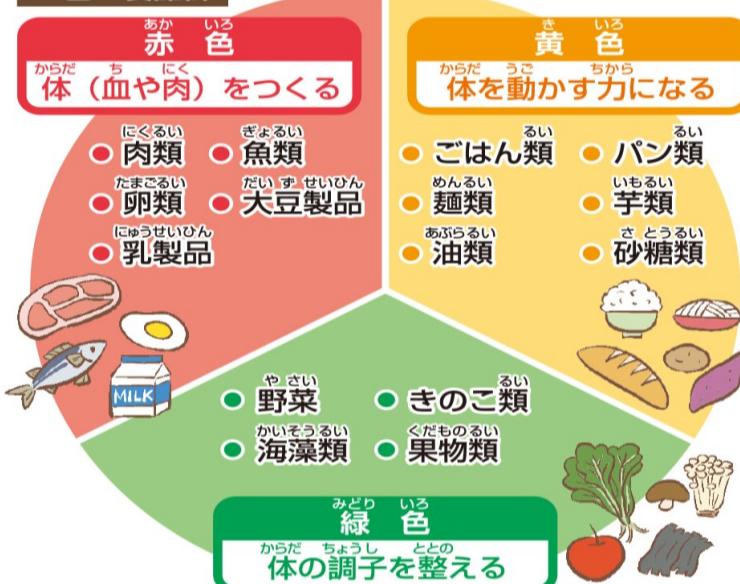


規則正しく過ごそう

めざせ食生活改善

栄養3・3運動

3色の食品群

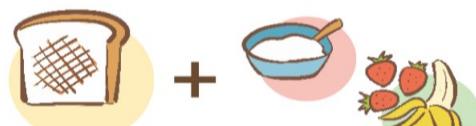


栄養
3・3
運動
とは

まいにち「朝・昼・夕の3食」「食
ひんぐん品群の3色がそろった食事」をと
うんどうろうという運動です。これを意識
けっかてきすると結果的にバランスよく栄養
えいようをとりやすくなります。

まずはちょい足し
からスタート！

例 パンにちょい足し



うどんにちょい足し



★今月の保健目標★ 運動時の安全に努めよう

5月は、運動会があります。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、意外と熱中症になりやすいです。熱中症の予防をしっかりとしておきましょう。



暑熱順化は今
のうち！

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。

ポイントは「汗」。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、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、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、汗をかくほどどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体质などによって個人差があります。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な慣れさせていきましょう。

しゃがみこみで体力アップ！！～簡単エクササイズ～

昨年度、体育委員会さんが分析してくれた大内中の新体力テストの結果を覚えていますか？以下のように分析されていました。

	全国平均より得点が高い種目	全国平均より得点が低い種目
現3年男子	反復横跳び・上体起こし	ボール投げ・立ち幅跳び・50m走・握力
現3年女子	立ち幅跳び・50m走	シャトルラン・上体起こし
現2年男子	反復横跳び・長座体前屈・シャトルラン	握力・ボール投げ
現2年女子	反復横跳び・50m走	握力・ボール投げ・長座体前屈

先日、運動器検診の問診票を確認しました。例年、しゃがみこみができないに☑されている生徒が一定数います。しゃがみこみの動作は、日常生活にもスポーツでも欠かせない動作です。（①椅子に座る②野球やテニス・バレーの『構えの動作』）この基礎的な動作がうまくいかないと、特定の運動器に負担がかかってケガをしやすくなったり、痛みがでやすくなったりと、日常生活の質を低下させるおそれがあります。

【しゃがみこみが苦手な人にオススメのエクササイズ】

右の図は、ジャックナイフストレッチという太ももの後ろの柔軟性を高めるストレッチです。ぜひ、やってみてください。

運動会や新体力テストが、ケガ無く行えるように、保健室から見守っています。



①しゃがむ。

②両足首を持つ。

③伸びている感覚があるところまでお尻を上げる。