

ほけんだより 8月

R3.8/24 (火)

NO.6

養護教諭：日下 あかり

* 今月の保健目標 *

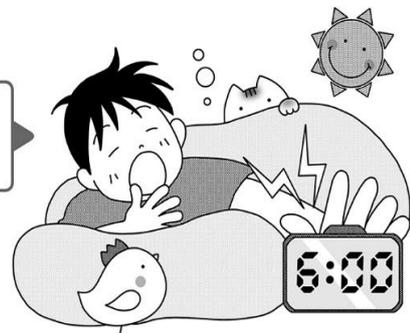
水分をこまめにとろう

なつやす あ たいちょう たいちょう あつ つつ たいちょうかんり き
夏休み明けの体調はいかがですか？暑さはまだまだ続きそうです。体調管理には気をつけていきましょう。

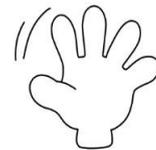


しっかり寝る

少し寝不足でも朝は
とりあえず起きる



夏の 疲れ バイ バイ!



好きなことで
リラックス～



豚肉なんて
おすすめですよ

しっかり食べる!

がつこうはん
8月後半になりましたが、まだまだ暑い日は続きます。

の もの じゅんび あせふ も あつ
飲み物を準備する、汗拭きタオルを持ってくるなど、暑さへの

たいさく おこな
対策をしっかりと行いましょう。

すいみんぶそく ひるう ちくせき ねっちゅうしょう ひこる
睡眠不足や疲労の蓄積も熱中症になりやすくなります。日頃

たいちょう ととの
から体調を整えておきましょう!

あつ
まだまだ暑い!
ねっちゅうしょう き
熱中症に気をつけて



みやぎけん ぜんこく へいきんしんちょう たいじゅう **宮城県・全国の平均身長・体重について** (参考: 令和2年度)

だんし
【男子】

がくねん 学年	みやぎけんへいきん 宮城県平均		ぜんこくへいきん 全国平均	
	しんちょう 身長 cm	たいじゅう 体重 kg	しんちょう 身長 cm	たいじゅう 体重 kg
こうこう ねんせい 高校1年生	169.9	61.7	168.8	58.9
こうこう ねんせい 高校2年生	170.5	62.5	170.2	60.9
こうこう ねんせい 高校3年生	171.3	64.2	170.7	62.6

じょし
【女子】

がくねん 学年	みやぎけんへいきん 宮城県平均		ぜんこくへいきん 全国平均	
	しんちょう 身長 cm	たいじゅう 体重 kg	しんちょう 身長 cm	たいじゅう 体重 kg
こうこう ねんせい 高校1年生	157.6	51.9	157.3	51.2
こうこう ねんせい 高校2年生	157.4	52.2	157.7	51.9
こうこう ねんせい 高校3年生	158.3	52.7	158.3	52.3

うんどう
**運動にはどんな
効果がああるの？**

ほね きんにく
骨や筋肉が
発達する

たいりょく や
じきゅうりょく
体力や
持久力がつく

ひまを
防ぐ

よる、ぐつすり
ねむれる

ていでうりょく、たが
抵抗力を高める
(病気になりに
くくなる)

かいしゅう
ストレス解消
になる



てきど うんどう
適度な運動をすることは、健康でじょ
うぶな体をつくるだけでなく、スッキリ
したり達成感を味わえるなど、心にもよ
い影響をもたらします。

たいじゅう
体重について、みやぎけんぜんたい けいこう
宮城県全体の傾向と

して、だんじょ ぜんこくへいきん うわまわ
男女ともに全国平均を上回って
います。

りゆう さまざま
理由は様々ですが、うんどう しゅうかん
運動する習慣を

み
身につけるなど、いしき ひつよう
意識する必要がある
ようですね…。

