

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 *

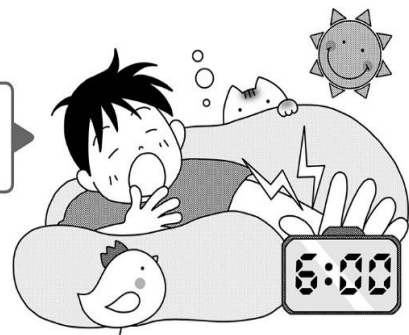
水分をこまめにとろう

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

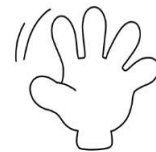


しっかり寝る

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 準備する、あせふ 汗拭きタオルを持ってくるなど、あつ 暑さへの

たいさく 対策をしっかりと行いましょう。

すいみんぶそく ひるう 睡眠不足や疲労の蓄積もあつ 熱中症になりやすくなります。ひごろ 日頃

からたいちょう ととの 体調を整えておきましょう!

あつ まだまだ暑い!
ねつちゆうしょう 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
こうか
効果があるの？**

ほね きんにく
骨や筋肉が
はつたつ
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
かま
防ぐ

よる
夜、ぐっすり
ねむれる

たいりょくを
たか
抵抗力を高める
(ひょうき
病気になりに
くくなる)

かいらい
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、けんこう
健康でじょうぶな体をつくるだけでなく、スツキリ
からだ
したり達成感を味わえるなど、こころ
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
宮城県全体の傾向と
けいこう

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

りゆう
理由はさまざまですが、うんどう
運動する習慣を
しゅうかん

み
身につけるなど、いしき
意識する必要があり
ひつよう
ようですね…。

