

ほけんだより 9月

令和6年 9月 5日
大田区立大森第一中学校
保健室



～さあ、リフトアップ!!～

長いと思っていた夏休みですが、終ってみると早いものでですね。最後の方は宿題を必死にやっていた...という人もいるのでは無いでしょうか。さて、夏休みモードから学校モードへリフトアップ。生活リズムを整えて、勉強に集中していきましょう。

～夜、中々寝つけない人、いませんか?～

夏休み中夜中まで(…朝まで?)起きていて、朝(…昼?)のんびり起きていた、という人は、急には元のリズムには戻りません。戻すために、次のことを心がけてください。

元のリズム に戻すゴ%

①「早く寝る」から始めてもムリ。「早く起きる」から!

たとえ4時に寝たとしても、7時には起きて一日活動します。夜、疲れて眠れるようになります。

②昼寝はNG。

帰宅してすぐ、疲れて夕方頃寝てしまうと、100%夜寝つきが悪くなります!!

夕方ねそべりになったら、お風呂やシャワーで体をあたためると、体温が上がり目が覚めるのでおすすめですよ。

③朝、意識して朝日を浴びる。

朝日には睡眠リズムをリセットする力があるそうです。

鬼ミミズ
カミカミミミ

たまに
1～2週間はおらない、
という人もいます。おせりす
様子をお知らせ下さい。

～健康診断 データ分析～

夏休み中、健康診断のデータを、集計したり、昨年の
全国平均値と比較してみました。

～中身の体って
どんな感じ?～

その1 身長

	身長の平均	全国平均
1年男子	154.4★	154
2年男子	160	160.9
3年男子	166.3★	165.8
1年女子	152.2	152.2
2年女子	154.7	154.9
3年女子	157.9★	156.5

★は全国平均を上回っている項目

1年の男子と3年の男女
で平均を上回っています。

その2 体重

	体重の平均	全国平均
1年男子	44.1	45.7
2年男子	50	50.6
3年男子	57★	55
1年女子	47.4★	44.5
2年女子	48.8★	47.7
3年女子	53.9★	49.9

★は全国平均を上回っている項目

3年男子、今年女子で
平均を上回っています。

注! こちらはあくまでも平均値であり、この値をこえないといけない、というものではありません。体重が気になる、という人は、↓の肥満度の計算をしてみてください。

身長が155cmの方は1.55です!

★肥満度の求め方★

①まず標準体重を求める。 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 身長(m) × 1.3

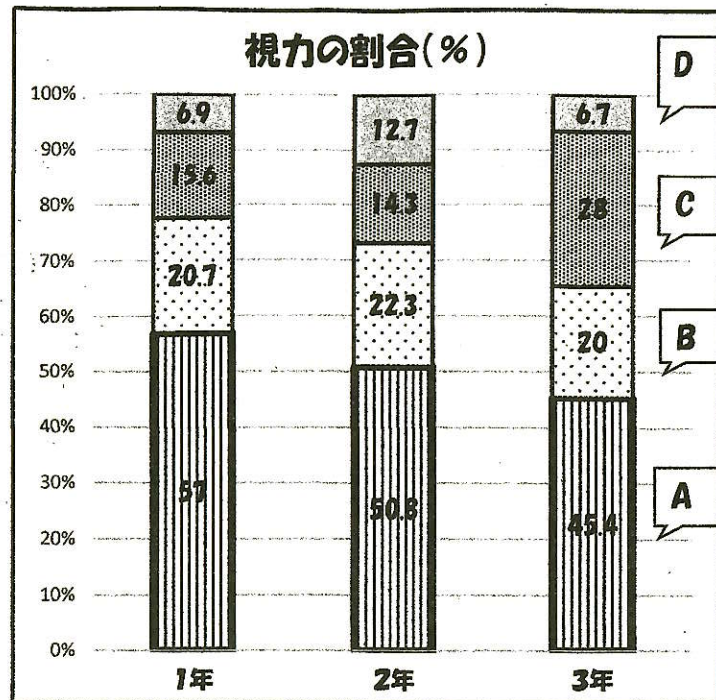
②肥満度(%) = (体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100

【判定の目安】

-20%以上	-10%～-19%	-9%以上～19%	20%～29%	30%～40%	40%以上
やせすぎ・危険	やせ・注意	標準体重・健康	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満

↓ウラあまる↓

その3 視力



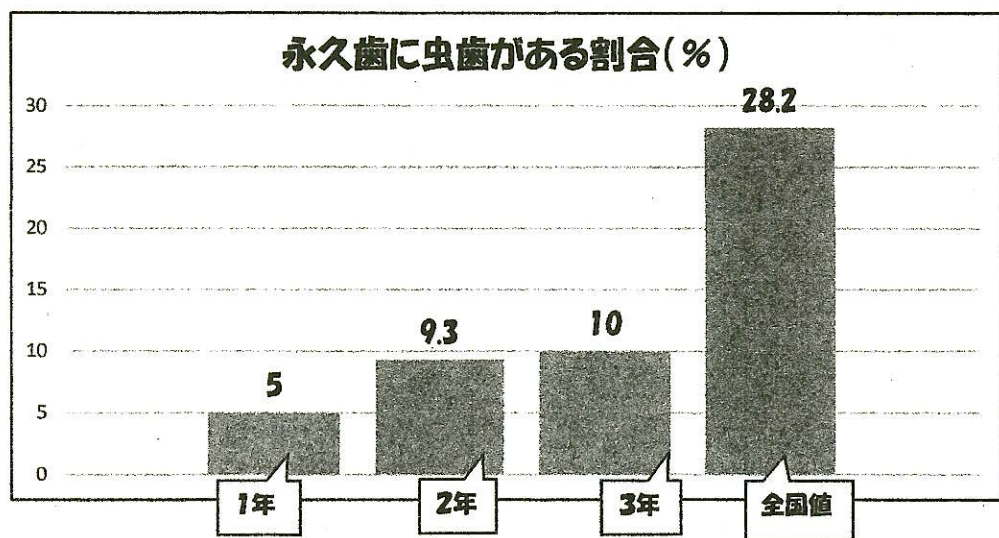
集計方法は裸眼視力、矯正視力関係なく、左右低い方の視力を集計しています。

学年が上がると、Aをキープすることが難しくなっているようです。

3年生、Cより低い割合が増加しており、気になる所です。

A → 1.0以上 B → 0.9~0.7 C → 0.6~0.4 D → 0.3以下

その4. 虫歯(永久歯)がある人



全学年、全国平均値より大幅に少ないです。

虫歯、小さいうちに治さないと!!



Xか? or コマ? W

視力の矯正をする時、A以上に調整すると頭痛等体調をくずしてしまうことを考慮し、B程度に調整している人もいます。



おまけ 7つのちがいをさがしてみよう!

↓答えは右下↓



●壁掛け時計/本棚のミニカー/女の子の髪型/電気スタンド/ごみ箱/椅子の上の携帯電話/ハンカチーにかかっているリボン