



Healthy Life

令和3年10月4日
城東中学校
保健だよりNo.8

コロナの影響もあり、制限がある中ですが、
体育祭に向けて練習が始まりました。一生懸命
頑張る姿をみて、1日も早く元通りの生活にもと
改めて感じる日々です。今回は、身体計測の結果
と保健委員より衛生検査についてです。



やった☆
5mm伸びた!

2学期身体計測を行いました!

え!
2mm縮んでる!

身長を伸ばすのは、骨を伸ばすこと!!



2学期身体計測の結果を返却しま
した。他の人と比べず、自身の成長の度
合いを確認しましょう。1学期からの
身長の伸びや変化を確認したい人、
気になることがある人は保健室へ!

⚠️ 体重の増加=太ったわけではありません。
大切なのは、成長とのバランスです。

身長を伸ばす POINT

POINT 1: 睡眠

身長を伸ばすのに必要な成長
ホルモンは、午後10時~午前2時
の間にたくさん出ます。また、
眠りが深いほどたくさん出ます。



POINT 2: 運動

運動は骨に適度な刺激を与え、
骨端線(骨の伸びる部分)の働きを
活発にさせます。また運動は
成長ホルモンの分泌も
活発にします。



POINT 3: 栄養

骨端線を伸ばす材料になる
のは、タンパク質。伸びた骨を
強固にするのがカルシウムや
マグネシウムなどのミネラルです。



2学期の身体計測の結果

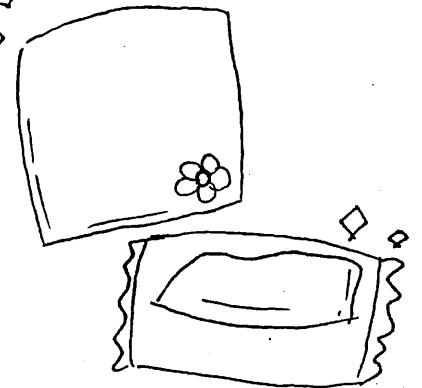
		身長(cm)		体重(kg)	
		2学期 城東中 平均値	1学期 からの 伸び	2学期 城東中 平均値	1学期 からの 増加
1年	男子	156.3	3.6	45.7	1.7
	女子	152.7	1.7	44.0	1.1
2年	男子	161.5	2.7	51.7	1.5
	女子	155.1	0.7	49.0	-0.3
3年	男子	166.7	1.3	58.3	1.3
	女子	156.8	0.2	49.2	-0.4

2学期も衛生検査を行っています！

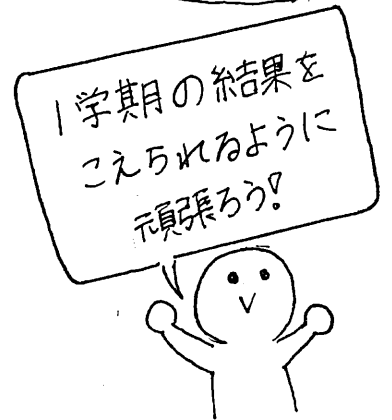
生徒保健委員会

クラスの実態をもとに、各クラスの目標が決まりました♪

保健委員会では、「ハンカチ・ティッシュを持っているか」「爪を切っているか」のチェックを2週間毎に1度行っています！9月21日の結果を元に各クラスの目標を決めました！目標を達成のために協力をお願いします。



<各クラスの2学期衛生検査目標>



1学期の結果をこえられるように頑張ろう！

1-1 ハンカチとティッシュとつめを95%以上にする。

1-2 2学期終了までにティッシュ100%を目指す！

1-3 必ず90%を越えられるようにする。

1-4 毎日検査をして、必ず95%以上を保ち続ける。

1-5 ハンカチに85%
ティッシュに70%
爪の長さ90%を目指す！！

2-1 2学期すべて100%！！

6 100%を目指そう！

2-2 全て90%以上とれるようにする。前回の記録下回らない。

2-3 すべて100%にする

7 先生から言われなくても、

2-4 どの項目もすべてパーフェクトを出す。

ぜひ100%にする

2-5 100%を継続させる！！

目標を達成できる
ようにしよう。



3-1 全て100%にする。

3-2 95%を目指す

3-3 すべて2の項目を85%以上にする。

3-4 ティッシュを100%にする。

3-5 80%以上を目指す