

[健康診断・生活リズム点検結果報告]

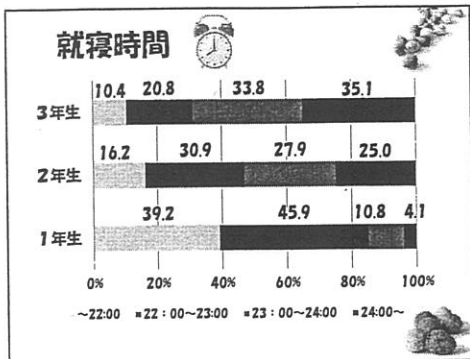


身長 (cm)

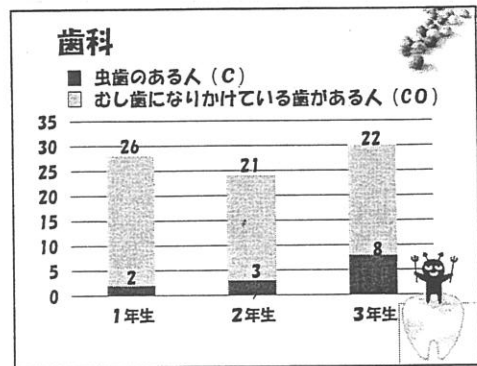
| 男子 | 野間中 | 愛知県(430) | |
|-----|-------|----------|------|
| 1年生 | 153.3 | 152.3 | △1.0 |
| 2年生 | 158.9 | 159.8 | ▼0.9 |
| 3年生 | 165.0 | 165.2 | ▼0.2 |

| 女子 | 野間中 | 愛知県(430) | |
|-----|-------|----------|------|
| 1年生 | 153.0 | 151.5 | △1.5 |
| 2年生 | 156.5 | 154.6 | △1.9 |
| 3年生 | 154.7 | 156.2 | ▼1.5 |

⇒ 1年男子、1・2年女子が
愛知県平均(H30)より大きい



⇒ 3年生は 24:00以降に寝ている人の割合が多い。(期間中1番遅い時間ご集計)



⇒ 早急に受診してください。

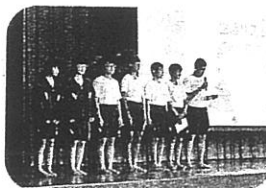
⇒ 男子が
愛知県平均(H30)よりやせている。

体重 (kg)

| 男子 | 野間中 | 全国(H30) | |
|-----|------|---------|------|
| 1年生 | 42.3 | 43.2 | ▼0.9 |
| 2年生 | 46.1 | 48.5 | ▼2.4 |
| 3年生 | 51.6 | 53.5 | ▼1.9 |

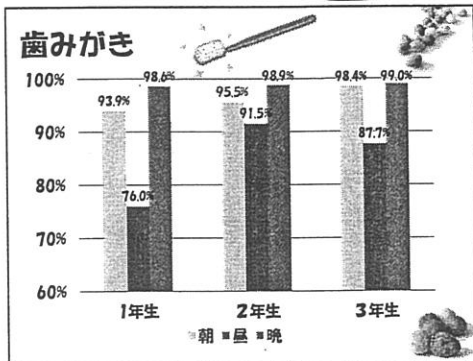
| 女子 | 野間中 | 全国(H30) | |
|-----|------|---------|------|
| 1年生 | 43.4 | 43.2 | △0.2 |
| 2年生 | 50.2 | 47.0 | △3.2 |
| 3年生 | 49.2 | 49.6 | ▼0.4 |

★保健体育委員会による発表



第1回 学校保健委員会 報告

R1.7.3. (2=30~)



⇒ 今年から、毎日給食後に歯みがきをする
ことになっています。毎日続けることが
むし歯予防、歯肉炎予防になります。

第2回学校保健委員会は1/6(土)です。

[講話「成長期に必要なイキキと感性を磨く 体づくりとケアの方法とは？」]



講師 コンティショニングブツジ代表 理学療法士 四宮祐介様

四ノ宮様には、けがの予防のためのポイントと、100パーマンスアップのために必要な人間性(感性)を磨くための方法について分かりやすく教えていただきました。

POINT① 能力を発揮するための人間性について知る

- ① 人間力(自信, 集中力)
- ② 理解、リーダーシップ(コミュニケーション, 学習)
- ③ 継続力、行動力(毎日コツコツトレーニングする)
- ④ 考える力、感じる力(生活リズム、宿題、お手伝い)

自分の体の特性を
知り、感性を育てよう!
「不得意を隠さず」
向き合おう!

* この中ぞいっできていても「すごい」とは言えません。

全部できる人が「すごい」んです。

⇒ 年代別の目標を教えてくださいました。
(身体・心・生活・学習... 全てにあてはまる)

| | |
|-----|---|
| 1年生 | ・結果をおそれないこと。・強み、弱みを知ること。 ・先生や先輩などにどんどん質問することが大切。 |
| 2年生 | ・行動に移す時期、成果が出て楽しい時期。 ・とても悩む時でもあるので、どんどん相談することが大切。 |
| 3年生 | ・1,2年生で「一生懸命やったことが、成果につながる時」。 ・チームの象徴です。安心・信頼を与えられる存在になる時。 |

POINT② 自分の体を知るための 説明書を作る。

- (一部紹介) I: あなたの利き足は? 後ろから押してもらい、倒れるギリギリで
出た足が、あなたの本当の利き足です。
- II: 体の緩みは? 膝を伸ばして座わり、太ももを押さながら足首を
持ち上げる。床との距離が大きいほど「緩み」(有)
- III: 身体のタイプは? (腹筋型) 前屈しやすい人
→ 背筋が弱い、使いづらい
- (背筋型) 体を反らしやすい人 → 腹筋が弱い人 使いづらい