

こちら保健室

令和3年6月9日

茂木中学校 保健室

梅雨のこの時期に。

一学期も、いよいよ終盤にさしかかろうとしています。今年は早く梅雨に突入し、朝夕の気温差が大きく、体調管理が難しいように感じます。今週末の中総体、今月末の体育大会と行事は続きますが、元気に梅雨を乗り切ってほしいと思います。高温・高湿度となれば「熱中症」が心配になります。こまめな水分補給はもちろん、汗の始末も大切です。雨の日、登校時からびしょ濡れということがよくあります、こんな時に備え、靴下や下着の予備をビニールに入れ準備しておきましょう。

お風呂の効果でリラックスしましょう。

梅雨のこの時期、体の疲労度はマックスになりがちです。そんな時は、お風呂で体も心もリラックスしましょう。

お風呂の効果は、大きく3つあります。

- ① 水圧「水の中で体は押し縮められている。」血管も水圧で押されるため血液が心臓に向かって流れ、体全体の血液の流れがよくなります。
- ② 浮力「水の中で軽くなる。」どんな楽な姿勢をしても、必ず筋肉のどこかは緊張しています。水の中では、その大半の力がかからないので筋肉も自然とほぐれます。
- ③ 温熱「お湯で体が暖まる。」体温より高い温度のお湯に入ると、体温が上がるのを防ごうとするので、血液が動き、新陳代謝がよくなります。



成長せよ茂木中生！！身長には個人差があります。

	男子の身長		女子の身長	
	茂木中	全国	茂木中	全国
中1	153.5	153.9	152.3	152.4
中2	158.6	160.6	156.4	155.2
中3	168.0	166.3	158.2	156.9

☆中3男子、中2女子、中3女子は、全国平均を上回っていた。

水筒を持ってきましたよう

休み時間ごとに「ひとくち」の水分補給をすることで、熱中症予防につながります。

体が成長する時期は、人によって違います。人は、赤ちゃんの姿で生まれ、親に世話をされながら、成長していきます。少しずつ体が大きくなり、体のしくみも整っていきますが、大人のからだになるまでに、約20年かかります。そうして、食べたり、動いたり、眠ったりすることで少しずつ体ができあがっていくのです。