

# ほけんだより3月

平成21年3月17日 鹿屋工業高校生徒会保健委員会発行

## 今年度の保健室利用の記録

(平成20年4月～平成21年2月まで)



ケガでの利用

332人

病気での利用

529人



### 多かったケガ

1. 【擦り傷】
2. 【捻挫・つき指】
3. 【切り傷】



### 多かった病気

1. 【頭痛】
2. 【腹痛】
3. 【気分不良】

### 来室者合計

851人



保健室利用者の生活状況を聞くと・・・

- ・12時以降に眠る睡眠不足の生徒の来室が多い
- ・朝食を食べて来ない生徒が多い

血液に栄養がまわらず、脳が活性化していないので学習効果が上がりません。

朝食を摂ると朝の排便の習慣もつきやすくなります。

早目の就寝とおにぎり1個でもいいので朝食をとる習慣をつけて、4月から健康的な生活を送りましょう。

# 平成20年度 新体力テスト学年別結果



平成20年度 新体力テスト 学年別記録集計表と経年変化

【男子】

		身長 cm	体重 kg	座高 cm	握力 kg	上体 おこし 回	長座 体前屈 cm	反復 横とび 点	20M シャトルラン 回	50M走 秒	立ち 幅とび cm	ボール 投げ m
1年	学校平均	167.6	59.4	90.2	37.5	29.8	46.7	50.1	85.8	7.9	203.9	24.3
	今年度	167.6	59.4	90.2	37.5	29.8	46.7	50.1	85.8	7.9	203.9	24.3
	昨年度1年生	167.3	59.3	89.9	38.1	30.2	43.7	49.8	83.0	7.8	207.6	25.6
	県平均	167.1	58.7	89.5	38.5	29.5	47.9	53.2	86.5	7.6	218.9	26.4
全国平均		168.7	59.3	89.8	39.7	28.7	47.8	53.7	83.4	7.6	217.5	25.4
2年	学校平均	168.8	61.5	91.4	38.9	32.6	48.8	52.9	84.9	7.8	211.6	25.3
	今年度	168.8	61.5	91.4	38.9	32.6	48.8	52.9	84.9	7.8	211.6	25.3
	昨年度2年生	168.9	61.4	91.2	41.4	32.6	48.6	52.8	86.5	7.8	211.7	27.6
	県平均	169.3	61.9	91.0	41.1	31.0	50.7	54.6	92.5	7.4	225.8	27.5
全国平均		169.8	61.5	90.5	42.2	31.1	50.9	55.3	87.4	7.5	223.5	26.5
3年	学校平均	169.6	63.0	92.0	42.1	35.2	52.0	54.4	89.4	7.6	214.6	26.3
	今年度	169.6	63.0	92.0	42.1	35.2	52.0	54.4	89.4	7.6	214.6	26.3
	県平均	170.1	62.4	91.7								
全国平均		170.8	62.9	91.2	43.7	31.6	52.4	56.4	91.5	7.3	228.4	27.5

【女子】

		身長 cm	体重 kg	座高 cm	握力 kg	上体 おこし 回	長座 体前屈 cm	反復 横とび 点	20M シャトルラン 回	50M走 秒	立ち 幅とび cm	ボール 投げ m
1年	学校平均	158.7	58.6	86.5	29.9	25.1	49.9	43.8	50.4	9.3	165.8	16.9
	今年度	158.7	58.6	86.5	29.9	25.1	49.9	43.8	50.4	9.3	165.8	16.9
	昨年度1年生	155.0	48.8	85.0	20.1	23.3	41.6	42.6	42.3	9.5	155.5	15.6
	県平均	156.7	51.7	84.9	25.8	21.1	46.0	44.5	48.7	9.1	168.5	14.4
全国平均		157.1	51.5	84.7	25.8	21.5	46.0	44.5	48.2	9.0	166.5	14.5
2年	学校平均	155.8	50.9	85.6	22.4	20.7	37.6	40.0	45.0	9.0	145.3	13.2
	今年度	155.8	50.9	85.6	22.4	20.7	37.6	40.0	45.0	9.0	145.3	13.2
	昨年度2年生	154.2	51.6	84.4	20.3	21.1	46.0	36.9	41.3	9.6	159.7	12.5
	県平均	157.0	53.1	85.5	26.9	22.3	47.4	45.6	52.1	9.0	171.5	15.1
全国平均		157.7	52.4	84.9	26.7	22.6	47.1	45.3	50.5	9.0	168.8	14.6
3年	学校平均	154.5	52.4	85.1	31.0	22.9	43.4	38.8	48.8	9.5	148.9	12.3
	今年度	154.5	52.4	85.1	31.0	22.9	43.4	38.8	48.8	9.5	148.9	12.3
	県平均	157.2	52.5	85.6								
全国平均		158.1	52.8	85.3	27.4	23.2	48.2	45.6	51.2	9.0	169.8	15.3

\* ▼は全国平均を下回っているもの

## 来年度の体力テストに向けて

平成20年度の結果、上体おこし以外は、すべて**全国平均以下**でした。

運動をするということは、生活習慣病の予防や生活のリズムを整えるうえで重要なので、今のうちから体を動かす習慣を身につけておきましょう。



**注意！！**

トイレトペーパーを教室などに持ち出している人がいるので、**トイレトペーパーをトイレから持ち出さないでください。**

