

ほろびださず 5月

平成30年5月1日
久喜市立高瀬南中学校
保健室
NO.2

新しいウラスには慣れてきましたか？
「まだなんだかなじめない！」という人も、「全然へっちゃら！」という人も、自分が気づかないうちにストレスがたまってきているかもしれません。ストレスと上手に付き合って心と体を大事にしましょう。ゴールデンウイークを利用し、上手にリフレッシュして、5月を元気に過ごしましょう。



平成30年度 発育測定結果

(身長・体重の平均)

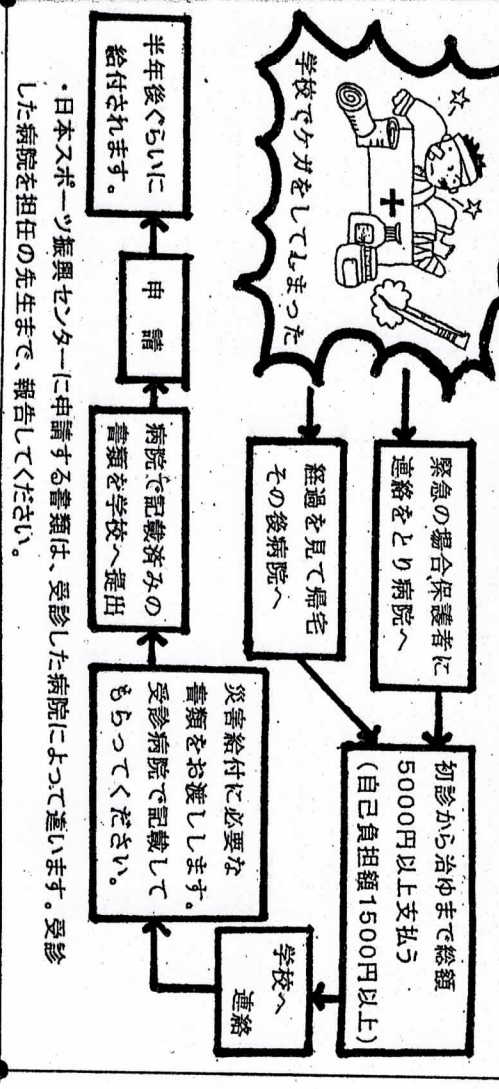
学年	性別	身長(cm)		体重(Kg)	
		県中	南中	県中	南中
1年	男子	153.9	152.5	41.5	43.8
	女子	153.7	151.6	43.1	43.2
2年	男子	159.4	159.7	48.2	48.6
	女子	157.7	154.9	48.8	46.7
3年	男子	166.0	165.3	53.6	53.5
	女子	156.3	156.7	51.5	49.6

水県平均は、平成29年度 ○県平均を上回る =同じ ▼県平均を下回る
【考案】

- ・2年女子・3年男子は、全項目県平均を上回り、身体が大きい。
- ・2年男子は、全項目県平均を下回り、身体が小さい。
- ・1年生は、身長は上回り、体重は下回るの、やせている生徒が多い。
- ・2年女子身長が、県平均との差が一番大きいので、身長の高い生徒が多い。



日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度



おれがて 疲れてる？

からだをチエツクしてみよう

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある



からだ

- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い



新しい環境の中でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。チエツクがいっかついた人は、ちょっと息抜きしてみましょう。

ポイント

- ▶ ゆっくりする時間をとる
- ▶ 気分を変えることをやってみる
- ▶ 誰かに話してみる
- ▶ 「みんなも同じ」と、気を楽に持つ

