

# すこやか No.3

平成29年5月8日(月)  
輪之内中学校 保健だより



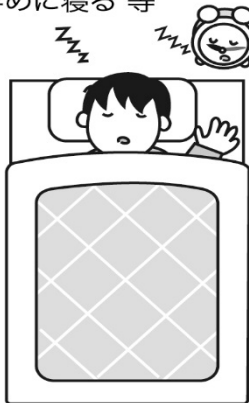
新しい学年が始まって1か月が過ぎました。1年生のみなさんは、中学校生活に慣れてきたでしょうか。連休明けには、いよいよ部活動に参加することになります。新メンバーを加えて、それぞれの部活動がより向上していくことを楽しみにしています。

新しい環境にも慣れてホッとするこの時期は、今まで緊張していたぶんの疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活に心がけるとともに、疲れを感じたら早めに休養しましょう。

## 体が疲れたな…と感じたら、上手にリラックスを!

### ●休息をとる

何もしない時間をもつ  
早めに寝る 等



### ●軽く体を動かす

ストレッチをする  
散歩をする 等



### ●感情を出す

映画や本などで泣いたり  
笑ったりする 等



### ●五感で楽しむ

星空を眺める  
おいしい物を食べる  
音楽を聴く 等



出典：『健康教室』

## 5月の保健行事

- ・10日(水) 朝提出 尿検査：対象者  
※最終です！必ず持ってきてください。
- ・12日(金) 14:00～ 内科検診：3年生
- ・31日(水) 14:00～ 内科検診：2年生



## □□ 身体測定の結果 □□

各学年の身長・体重平均値を出してみました。全国平均は平成28年度の統計結果です。

区 分		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年生	(輪之内中)	154.2	152.7	47.1	43.5
	(全国)	152.7	151.9	44.0	43.7
2年生	(輪之内中)	159.5	155.2	48.8	47.7
	(全国)	159.9	154.8	48.8	47.2
3年生	(輪之内中)	165.2	155.2	53.0	49.3
	(全国)	165.2	156.5	53.9	50.0

## □□ 視力検査の結果 □□

裸眼・矯正を合わせたものです。学年が上がるにつれ、C・Dという低視力者が増えています。目を大切に生活をしていきましょう。

(人数)

視力	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
A (1.0以上)	22	40	31	24	20	15
B	4	6	10	16	19	38
C	9	12	15	15	32	44
D	5	4	3	12	11	20

## 4月の保健室から...

新しいクラスには慣れてきましたか？保健室では、「前のクラスのほうがよかったな。」という声がよく聞こえてきました。1年間慣れ親しんだクラスから別れ、また、新しい仲間づくりをしていかなければならない。中学生の時期には、親よりも先生よりも大きく感じられる友達の存在。不安になるのは当たり前です。私も中学生の時は同じ気持ちでした。

でも、もう新しいクラスはスタートしました。後戻りはできません。「去年はいいクラスだったな」と思えることも素敵なことですが、新しい出会いを大切に、「今」をよくすることに集中しましょう。そうすると、きっと今のクラスや友達のいいところが見えてきます。3月には、「いいクラスだったなあ。」という言葉が聞こえてくるのを楽しみにしています。

