

5月のほけんだより

令和4年5月20日（金）
香取市立栗源中学校



新学期がスタートしてもうすぐ2か月が過ぎようとしています。緊張も少しほぐれ、やや疲れがではじめています。今週は保健室にも、頭痛や腹痛・体の痛みなどを訴えて来室する人が多くいました。こんな時は、お風呂にゆっくり入り、早く寝て疲れをしっかりとるようにしましょう！生活リズムを整えるのが一番大事。心のためにリラックスタイムも作ってね！



令和4年度 栗源中4月身体測定結果！！

		男 子		女 子	
		身 長 (cm)	体 重 (kg)	身 長 (cm)	体 重 (kg)
1 年 生	本校平均	○ 1 5 5 . 5	○ 4 6 . 4	▼ 1 5 1 . 9	○ 4 4 . 7
	千葉県平均	1 5 4 . 6	4 6 . 4	1 5 3 . 1	4 5 . 0
	全国平均	1 5 4 . 3	4 5 . 8	1 5 2 . 6	4 4 . 5
2 年 生	本校平均	○ 1 6 4 . 3	○ 5 5 . 7	○ 1 5 5 . 6	▼ 4 7 . 7
	千葉県平均	1 6 1 . 6	5 1 . 0	1 5 5 . 1	4 8 . 0
	全国平均	1 6 1 . 4	5 0 . 9	1 5 5 . 2	4 7 . 9
3 年 生	本校平均	▼ 1 6 5 . 3	5 5 . 2	○ 1 5 9 . 0	○ 5 1 . 0
	千葉県平均	1 6 6 . 7	5 5 . 3	1 5 6 . 9	5 0 . 4
	全国平均	1 6 6 . 1	5 5 . 2	1 5 6 . 7	5 0 . 2

*千葉県・全国平均は令和2年度の結果を参考にしています。

*全国平均との比較で 上回っている○
下回っている▼で表示しています。

成長期は人によって違います！周りとは比べるのではなく、自分なりの成長を見ていきましょう！
気になる人は保健室へどうぞ！

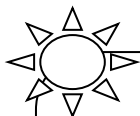


保護者の皆様へ 「健康診断結果のお知らせについて」

本日、ピンクの封筒に4月の身体計測結果と健康診断の結果を入れてお渡しします。

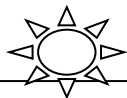
歯科検診結果は全員に、視力検査結果はB以下の生徒、その他の健診結果につきましては、病気の疑いのある生徒にのみお知らせを入れてあります。

今後行われる健診の結果については、その都度、病気の疑いのある生徒にのみお知らせしていきますので、お知らせが届いたら、早めに医療機関を受診してください。御協力よろしくお願いいたします。何か不明な点等あれば、養護教諭 菅谷までご連絡ください。



熱中症に注意していこう！

急に蒸し暑くなったり、暑さに体が慣れていないため、熱中症になりやすい季節になりました。こまめに水分補給をし、体調管理をしっかりして元気に乗り切っていきましょう！

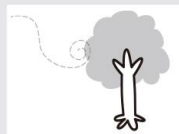


こんな日は注意

日差しが強い



風が弱い



湿度が高い



急に暑くなった日は要注意！！

心がモヤモヤしているあなたへ



そうだんりよく たい せつ ちから
「相談力」も大切な“力”です

なや 悩みがあったり、お こ 落ち込んだり、き ぶん 気分がモヤモヤするとき、どうしてですか？ 自分で解決法をかんが 考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもくヨクヨ考えたり、お こ ぬ だ 落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を發揮してはどうでしょう？

そうだん
どう相談したらいいかわからないときは



はな 話しかけやすい人は誰ですか？
しん み き 親身に聞いてくれる人がきつとい
るはず。きりだしにくいときは、
はなし はじ なんでもない話から始めるといい
かもしれません。

これからいろいろな
けいけん つ かさ 経験を積み重ねていく



みなさんには、そうだんりよく たいせつ 「相談力」も大切に
そだ 育ててほしい“力”です。ちから ほ けんしつ 保健室
もそうだんりよく て つか も「相談力」のお手伝いをします！

心配性なあなたへ



しんばいこと おお こま 心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安なき も つよ 気持ちが強くなり、しんばい 心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまう という人は

しんばい 心配なことを紙に書く

しんばい 心配レベル（1～10）を一緒に書くと効果◎

く ふう ちょっとした工夫で
しんばいこと しょうず つ あ 心配事と上手に付き合っ
ていきましょう

まわりの人の力を借りる

おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく



ロバート博士の85%