

保健室・教育相談だより 3月



★静学生の身長・体重は？

(平成25年度学校保健統計調査の結果より)

_____は県、全国よりも下回っています。

中学生 (男子)

年齢	身長cm			体重kg		
	静学	県	全国	静学	県	全国
中1	<u>149.7</u>	151.6	152.3	<u>40.5</u>	43.2	43.9
中2	<u>156.0</u>	159.0	159.5	<u>44.5</u>	47.8	48.8
中3	<u>163.4</u>	164.7	165.0	54.2	53.2	54.0

中学生 (女子)

年齢	身長cm			体重kg		
	静学	県	全国	静学	県	全国
中1	<u>150.8</u>	151.7	151.8	43.6	42.8	43.7
中2	<u>153.7</u>	154.6	154.8	<u>45.7</u>	46.7	47.1
中3	<u>156.0</u>	156.3	156.5	<u>46.8</u>	49.5	49.9

高校生 (男子)

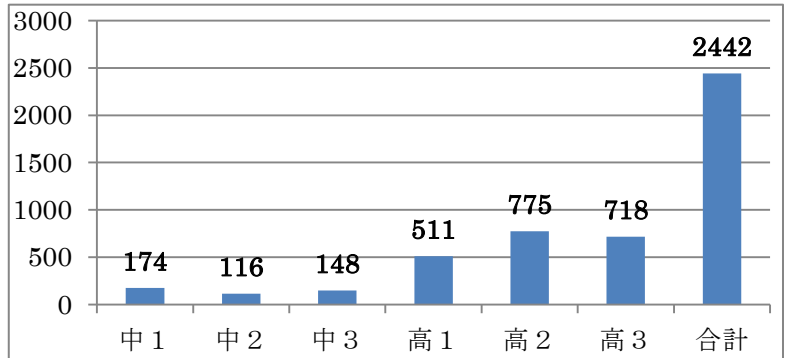
年齢	身長cm			体重kg		
	静学	県	全国	静学	県	全国
高1	168.1	167.5	168.3	58.0	57.8	58.9
高2	<u>169.8</u>	169.6	169.9	<u>59.2</u>	60.5	61.0
高3	<u>170.2</u>	170.5	170.7	<u>62.1</u>	62.2	62.8

高校生 (女子)

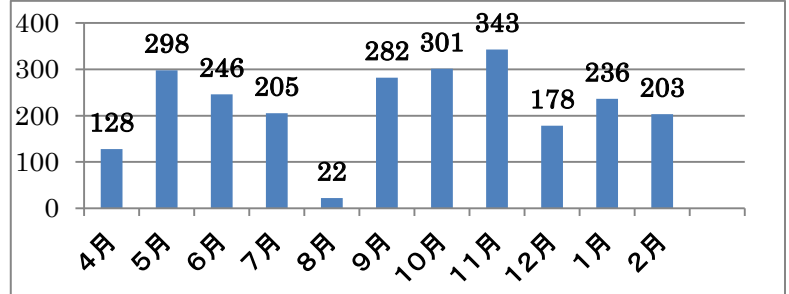
年齢	身長cm			体重kg		
	静学	県	全国	静学	県	全国
高1	157.0	156.6	157.0	<u>51.1</u>	51.6	51.4
高2	158.4	157.7	157.6	52.6	52.4	52.5
高3	158.2	157.4	158.0	52.9	52.9	52.9

★保健室来室状況 (人) ※平成25年4月～2月末まで

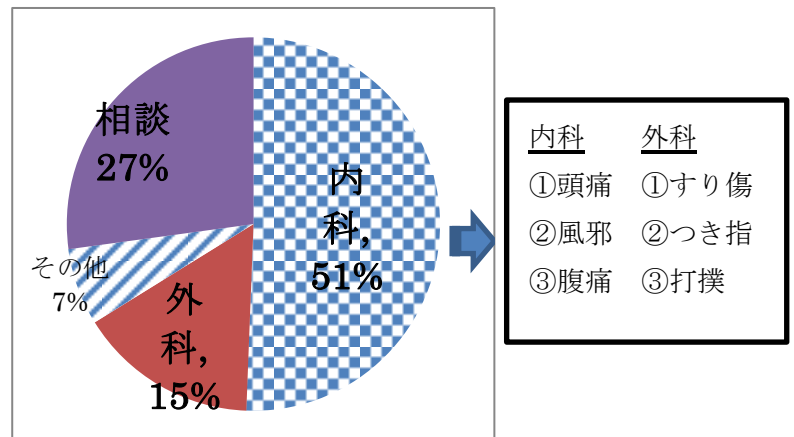
<学年別>



<月別>



<理由別>



3月のスクールカウンセラーによる相談日
3/7(金)、11(火)、14(金) 18(火)

時間：12時30分～16時30分

場所：1階の相談室

予約制 生徒は直接保健室に予約を
保護者の方は電話で予約を

☎ (054) 200-0191



ストレスを乗り切る対処法「コーピング」

★コーピングとは・・・

ストレスの要因やそれがもたらす感情に働きかけストレスを除いたり緩和すること。「COPE」が語源。

◎良いコーピング

- ・入浴してリラックス
- ・好きな音楽を聴く
- ・友人や家族と話す
- ・おいしい物を食べる
- ・趣味に熱中する
- ・睡眠

×悪いコーピング

- ・きれる、いじめる
- ・物をこわす、暴力をふるう
- ・物事を投げ出す
- ・遊びまわる
- ・学校を休む
- ・薬物に手を出す

