

Shizugaku 保健室だより 3月

平成27年3月6日発行 静学保健室

♪静学生の身長・体重は？

(平成26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>151.6</u>	152.2	152.5	<u>42.1</u>	43.1	44.0
中2	159.8	158.9	159.7	<u>46.1</u>	47.6	48.8
中3	<u>162.0</u>	164.6	165.1	<u>51.1</u>	53.0	53.9

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	152.6	151.6	151.8	43.6	43.0	43.6
中2	<u>154.2</u>	154.9	154.8	<u>45.7</u>	47.0	47.2
中3	<u>154.6</u>	156.2	156.4	<u>46.8</u>	49.3	50.0

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	168.8	167.3	168.3	58.0	56.8	58.9
高2	<u>168.4</u>	169.7	169.8	<u>59.2</u>	60.2	60.7
高3	171.5	170.4	170.7	62.1	61.7	62.6

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	157.2	156.5	157.0	51.1	51.0	51.4
高2	159.4	157.2	157.6	52.6	52.5	52.4
高3	158.8	158.0	157.9	52.9	52.5	52.9



「心」はどこにあると思いますか？人間の思考、感情、行動はすべて「脳」が決定しています。みなさんの中で「頭が良い」とは「勉強ができること」と思っている人は多いかもしれませんが、しかし、人のあらゆる活動が脳によって決められるということは「人にやさしくできること」「自分をきちんとコントロールできること」「つらくてもがんばること」「友達と仲良くできること」・それらも「頭が良い」ということになります。

スギ花粉症の季節です



花粉の多い日

晴れて気温が高い日・風が強い日、雨が上がった翌日

症状を抑える対策

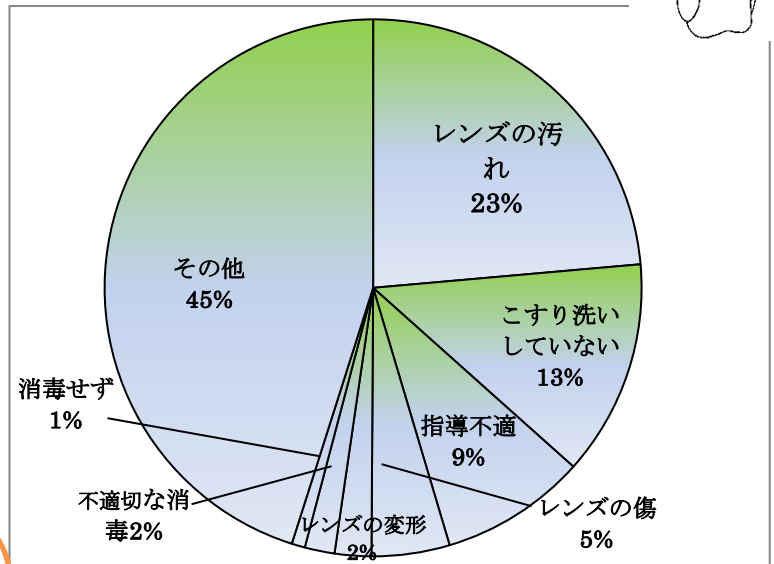
- ★マスクは鼻やあごにすき間ができないようにつける
- ★家に入る前に、服や髪についた花粉をはらい落とす
- ★外出後は、うがいと手洗いをして花粉を洗い落とす
- ★睡眠をきちんととり、夜ふかしをしない

花粉症とかぜのちがいは？

	原因	くしゃみ	鼻水	目の症状	発熱
花粉症	スギ	続けて出る	透明	かゆみ、充血	なし
かぜ	ウイルス	続けて出ない	黄色	なし	あり

コンタクトレンズ正しく使っていますか？

～目の障害の原因～



3月のスクールカウンセラーによる相談日

3/10(火)、13(金)、17(火)

時間：12時30分～16時30分

場所：1階の相談室 (054)-200-0191

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

