

保健だより

3月号

平成29年3月1日(水)
江戸川区立葛西中学校
保健室

今日から3月、学年の締めくくり、お別れの季節・・・

日に日に寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。3月になると、「みんな笑顔で過ごしてほしい」という思いになります。3月は、他の月とは違った気持ちが湧いてきますね。「冬から春へ」の季節の変わり目は、体調を崩しやすいときでもあります。体調管理には十分注意して、**元気に笑顔で**過ごしていきましょう。



平成28年度 学校保健統計調査速報 * 全国・都道府県平均値→文科省より公表

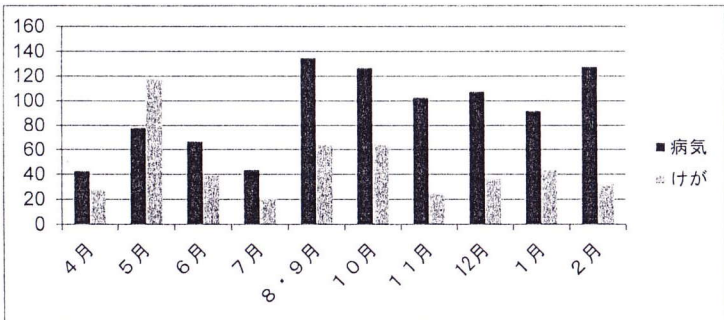
| 学年 | 区分 | 身長 (cm) | | 体重 (kg) | |
|-----|-----|---------|-------|---------|------|
| | | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 1年生 | 葛西中 | 152.6 | 152.0 | 43.3 | 42.8 |
| | 全国 | 152.7 | 151.9 | 44.0 | 43.7 |
| | 東京都 | 153.2 | 152.6 | 43.7 | 43.5 |
| 2年生 | 葛西中 | 160.6 | 154.8 | 49.3 | 45.6 |
| | 全国 | 159.9 | 154.8 | 48.8 | 47.2 |
| | 東京都 | 160.7 | 154.9 | 49.5 | 47.1 |
| 3年生 | 葛西中 | 167.2 | 156.9 | 54.4 | 51.8 |
| | 全国 | 165.2 | 156.5 | 53.9 | 50.0 |
| | 東京都 | 165.9 | 156.9 | 54.2 | 49.7 |

♥2月の保健室

2月1日～2月28日までの来室者数 (のべ人数)

2月上旬に、校内でインフルエンザが流行しました。

病気 128人 けが 33人 計 161人

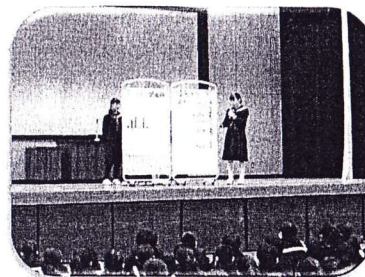
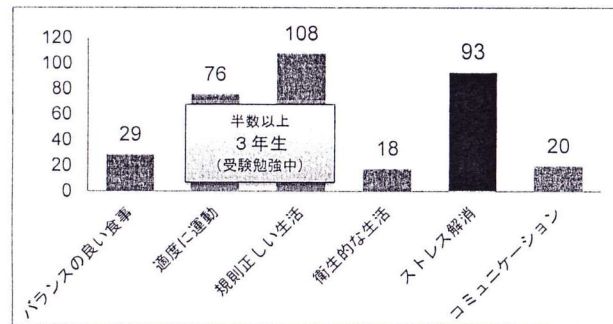


—2016年12月実施—

葛西中学校・健康アンケートの結果について

2月20日(月)の全校朝礼で、保健委員会1年生が発表しました。委員会で結果を分析したところ、学校全体で、ストレスを抱えている人が多いことが分かりました。今年度の葛西中の健康課題は、「ストレスを上手に解消すること」です。ストレスは、「セルフケア」(自分で自分の健康管理)その状態に気づき、自分でストレスをなくしていくことが大切です。自分に合ったストレス解消法をぜひ見つけてください。

・アンケートで「いいえ」と回答した人数(全校)

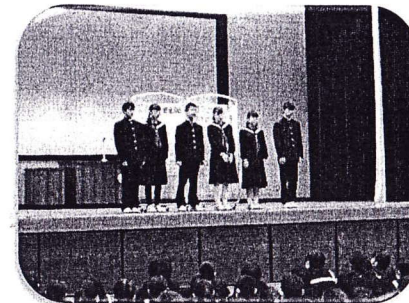


ストレスとは?

周りからさまざまな刺激(ストレッサー)を受け、心と体に負担がかかった状態のこと

<ストレッサーの種類>

- 寒さや暑さなど気温・勉強・受験
- 人間関係・けがや病気
- 不安や緊張・睡眠不足など



自分に合った**ストレス解消法**を見つけよう!

音楽(歌う・聴く)



体を動かす



早く寝る



好きなことに熱中



人に話す・相談

