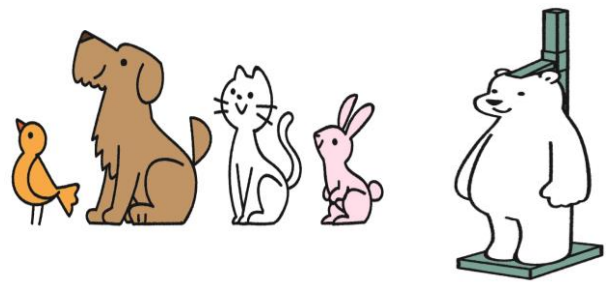




令和3年5月7日 住吉中学校 保健室

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事であったという間に1か月が過ぎました。ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのには、気付かないうちに張りつめていた気持ちが、ふと緩んだのかもしれません。体育祭の練習で忙しい時期ですが、ストレスと上手に付き合って心と体を大切にしましょう。

身体測定の結果



身体測定		身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	男子	154.4	46.4
	女子	150.6	42.5
2年生	男子	160.0	50.1
	女子	154.3	47.7
3年生	男子	164.7	52.3
	女子	156.5	51.2

4月13日に行った身体測定の平均です。
1年生と3年生の身長の違いは、男子は10.3cm、女子は5.9cmでした。

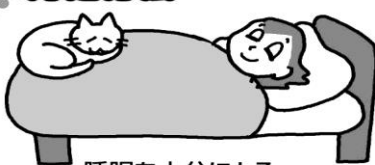
成長には個人差があります。何か心配なことがある時には、いつでも相談してくださいね。

ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です



対処方法



睡眠を十分にとる
(心身を休める)



上手に気分転換をする
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする
(誰かに相談したり助けてもらう)