

# ぽっかぽか

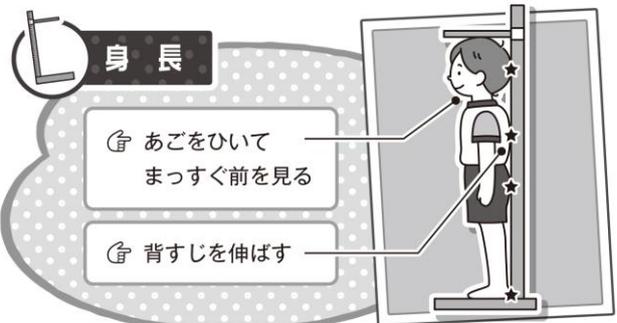
西陵中学校  
ほけんだより  
NO.2  
2025.4.21  
保健室 三條

## 明日 22日(火)は、二計測 ジャージ登校です

- 1 時間 5・6時間目
- 2 服装 ジャージ登校
- 3 場所 多目的室（1階）
- 4 当日の注意

- ①教科担任の先生の指示で、朝配られた健康カードを持ち、多目的室へ移動します
- ②多目的室では静かに並びます
- ③順番がきたら、一番最後のページをひらき、係の先生に渡します
- ④計測中は身長計や体重計を手でつかまないように気をつけて下さい。服装は多目的室にきた時のままです。測定が終わったら、すみやかに教室に戻ります
- ⑤帰りの学活までに発育測定結果用紙に身長・体重を記入します（健康カードは帰りの学活で回収）

### 身体測定 じょうずにできる？



\*明日は、髪の高い人は頭の上でしばったり、とめたりしないでください。（身長を正確に測定できません。）



\*測定会場内、移動中など、静かにしましょう。どのクラスも授業中です。

明日の二計測は、靴下ははいたまま、ジャージの着脱も、検査会場ではしません。授業を受けている時のままの格好で測定します。身体の高さ、成長のしかたには、個人差があります。ほかの人と比べて大きい、小さいということではなく、その人にとってバランスよく成長しているかどうか大切です。

今日は、二計測にそなえて、できるだけ入浴したり、シャワーを浴びるなどして、身体を清潔にしておきましょう。

右の用紙が配られますので、健康カードに記入された、身長・体重を右の用紙に書き写し、お家に持って帰ってください。



## 発育測定結果

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

- ★本日の計測（身長・体重）の結果を記入してください。
- ★自宅に帰ってから、保護者に結果を見せてください。

これは  
見本です

◇ 身長 \_\_\_\_\_ cm  
◇ 体重 \_\_\_\_\_ kg



新しい学年がスタートして2週間が経ちました。そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気味の人もあるかもしれません。新しい環境、新しい友だちにドキドキそわそわして、つい夜ふかしをしていませんか？



夜ふかしをすると・・・

- 疲れが取れにくくなる
- 勉強やスポーツに集中しにくくなる
- イライラしたり、落ち込みやすくなる
- 免疫力が下がり、カゼなどをひきやすくなる

元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きで生活リズムを整えましょう。



## 「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？  
親身に聞いてくれる人がきついたり、きり出しにくいときは、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経験を積み重ねていく

みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

