

発育測定結果発表!

	1月平均身長	身長の伸び			1月平均体重
		9月からの伸び 平均	4月からの伸び 平均	年間の伸び最高値	
1年男子	160.8	+2.8	+6.4	+9.7	51.2
2年男子	165.6	+1.8	+5.0	+7.8	57.9
3年男子	165.0	+1.1	+2.9	+8.4	59.4

	1月平均身長	身長の伸び			1月平均体重
		9月からの伸び 平均	4月からの伸び 平均	年間の伸び最高値	
1年女子	154.3	+0.7	+2.2	+6.0	48.1
2年女子	153.9	+0.5	+1.2	+3.7	51.1
3年女子	157.0	+0.2	+0.7	+3.2	53.6

発育測定の結果は、上記の表の通りでした。身長の伸びの状況も出したので、参考にしてください。身長の伸びに関しては個人差も大きいので、あくまでめやすと考えてほしいです。

今回の測定結果の特徴としては、夏に走り込んで落とした体重が、冬に戻ってしまった人が多かったことがあげられますが、肥満度が「ふつつ」の範囲内であれば特に問題はありません。

3年生で、部活動を引退して運動量が減り、体重がかなり増えてしまった人がいます。体重の増加量や肥満度をチェックして、生活の見直し（食べる量や運動量）をしましょう。



朝の健康チェックをしっかりと行おう!

本校でも、インフルエンザや感染性胃腸炎で出席停止となる人が出てきました。校内での流行防止のためにも登校前にはしっかりと健康チェックを行い、ひとり一人が予防に努めていきたいですね。

健康チェックとその対応は?

- ① 朝起きた時に、体調があまりよくないと感じた時には、必ず熱を測る。
- ② 体温が 37.5℃以上あったら登校せずに家で休養する。状況によっては受診する。
- ③ 朝の段階でおう吐やひどい下痢をしている場合は無理せず休み、受診する。
- ④ 熱がなく、体調に問題がない時でも、登校する際はマスクをつける。

*** 主な知識 ***

最近、口で呼吸をしている人が増えているのだそうです。口で呼吸するとウイルスが直接体に入り込んだり、のどが乾燥したりして、ウイルスに感染しやすくなったりします。

鼻は、自家製のフィルターつき加湿器とも言えます。意識して鼻呼吸をするようにしましょう。マスクをすると一層効果がありますよ。