



平成29年2月1日  
 新座市立第二中学校長 田村 和昭  
 養護教諭 原田 晴美 村田 彩

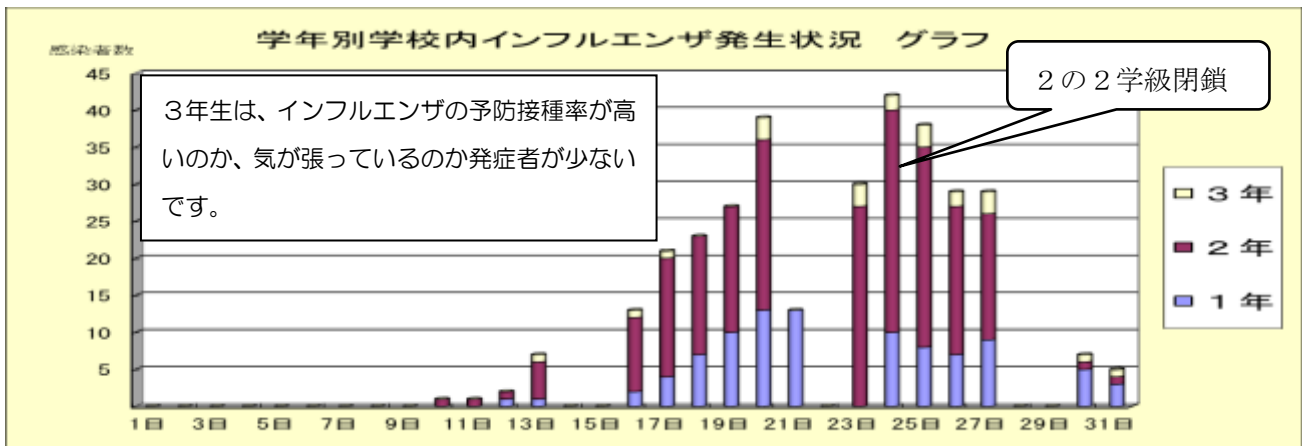
ついこの間、新年を迎えたと思ったら、もう2月4日は立春です。暦の上では、この日から春ですが、まだまだ寒い日が続きそうです。手洗い・うがい・換気を心掛けて病気を予防しましょう。また、3年生は受験に向けてラストスパート。少しでも体調の変化を感じたら、無理をせずに体を休めて早めに医療機関で受診しましょう。



## 新座二中でも インフルエンザが流行しました



ピークは過ぎましたが、全国的にはまだまだ流行中です。引き続き予防に努めてください。インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。つまり、最短でも5日間は出席停止です。ただし発症日は「0日」と数えます。



## ☆ 1年間の発育の様子 ☆

		男子			女子		
		4月	9月	1月	4月	9月	1月
1年生	身長 cm	152.7	155.9	158.5	152.0	154.0	154.9
	体重 kg	43.6	45.3	47.8	43.3	43.8	45.8
2年生	身長 cm	159.9	162.1	164.1	155.8	156.5	157.2
	体重 kg	49.4	50.3	52.3	47.5	47.6	49.4
3年生	身長 cm	164.9	166.2	168	156.7	156.9	157.8
	体重 kg	53.2	54.1	57.3	50.2	49.5	50.6

1月初めに、3学期の発育測定を行いました。1年生の男子は平均で5センチ以上も伸びましたが、3年生は身長伸び率が下がって来ています。その割に体重が急増した男子も見られました。特に運動部で盛んに活動していた人は要注意です。

塾や受験勉強で遅い夕食や夜食、そして運動不足が原因となります。現役時と同じカロリーになっていませんか？食事の内容や食べる時間を見直しましょう。