

ほけんだより 2月

平成31年2月1日

新座市立第二中学校長 伊藤 進
 養護教諭 原田 晴美 船岡 佳弥

2月3日は節分、「鬼は一外！福は一内！」の元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛び交います。でも、空気中に飛んでいるのは豆だけじゃありません。目には見えなくても、インフルエンザやカゼのウイルス、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ油断せず、規則正しい生活を心がけましょう。

2月の保健目標 生活習慣を見直そう



**かぜは そと～！
けんこうは うち～！**

よぼう 予防の ポイントをおさえて…

- てあら 手洗い・うがいをする
- す 好ききらいせず 何でも食べる
- すいみんを しっかりとる
- かんそう のどの乾燥をふせぐ (マスク、加湿器など)

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	153.1	156.2	158.7	152.2	153.6	154.7
	体重 Kg	43.7	45.8	47.8	43.7	44.6	46.3
2年生	身長 cm	160.5	163.1	165.0	155.9	156.7	157.2
	体重 Kg	48.3	50.1	52.2	47.6	47.8	50.1
3年生	身長 cm	165.7	167.2	168.1	157.1	157.5	157.3
	体重 Kg	54.8	56.7	58.9	50.2	49.5	50.9

1月初めに3学期の発育測定を行いました。中学生は成長期でもあり、個人差がありますが、特に3年生は、体重が急増した男子が見られました。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。