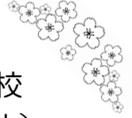


保健だより

三木市立緑が丘中学校
2022. 3. 2 (水)



2022年も2か月が過ぎ、学年を締めくくる3月になりました。ウイルスに負けない身体づくりをするために、「規則正しい生活をする事」「バランスの整った食事すること」を心がけましょう。「笑うこと」でも免疫力がアップしますよ。

令和3年度 健康診断の結果

身長 (cm)

男子	1年	2年	3年	女子	1年	2年	3年
緑中	155.0	160.4	166.0	緑中	151.5	154.7	157.6
兵庫県	151.9	159.5	164.7	兵庫県	151.6	154.7	156.4
全国	152.8	160.0	165.4	全国	151.9	154.8	156.5

(全国)

学校統計調査
を引用(R1)

(兵庫県)

学校統計調査
を引用(R1)

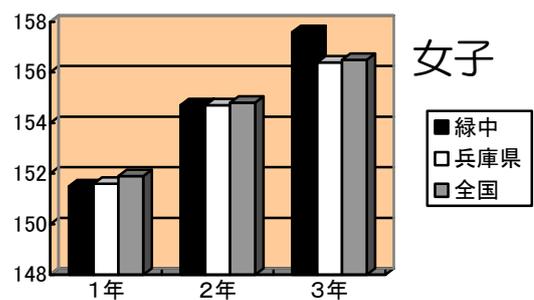
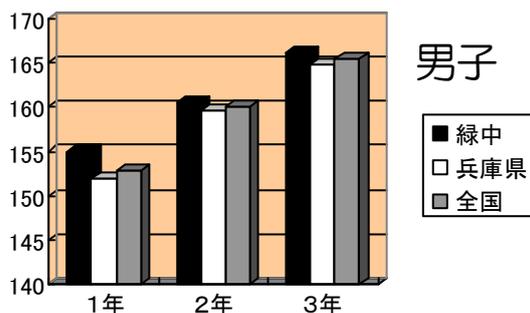
(緑中)

測定値(R3)

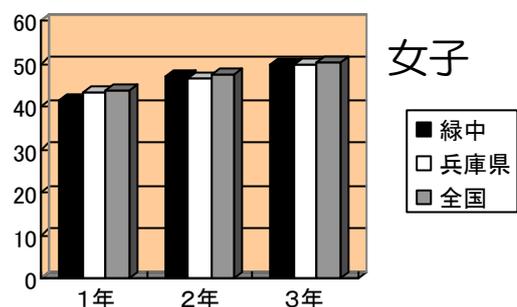
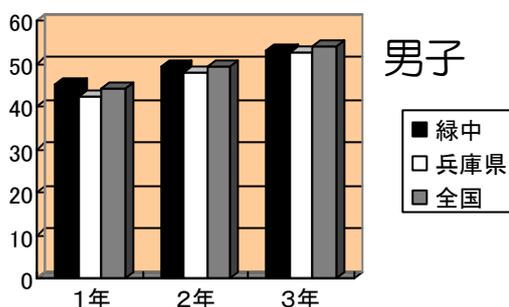
体重 (kg)

男子	1年	2年	3年	女子	1年	2年	3年
緑中	45.3	49.5	52.8	緑中	41.3	46.9	49.6
兵庫県	42.5	47.7	52.6	兵庫県	43.1	46.4	49.8
全国	44.2	49.2	54.1	全国	43.8	47.3	50.1

(身長)



(体重)



創建を配布します！

1・2年生は、保護者の方の押印のうえ、3月8日までに学校に返却をお願いします。

3年生は自宅で保管してください。

友達に相談された時、どうする？

3月は、受験や進学、進級を目の前にして、悩みや不安な気持ちになる人が増えます。

もしかしたら大切な友達に、相談されるかもしれません。

〈相談を聞くときのポイント1〉

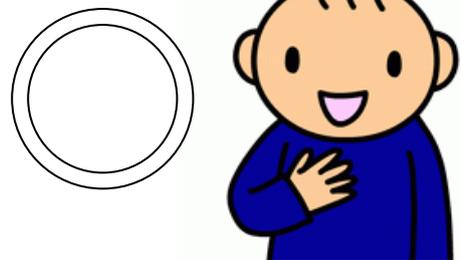
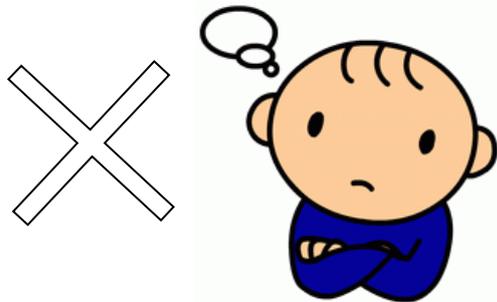
- ・まずは否定をせず、共感して聞こう

「気のせいじゃない？」

「大変だったね」

「あなたが〇〇だからだよ！」

「相談してくれてありがとう」



〈相談を聞くときのポイント2〉

- ・自分たちだけで解決方法が分からないときは、信頼できる大人に相談しよう

本当に困ったときは勇気をだして SOS を出そう！

お家の人、学校の先生、友達、相談センター 思いつくところへ声をあげよう！

SOS を出すのは悪いことではありません。十分に考えたあと、頑張ったあとに声をあげら

れるという人は、弱い人ではなく、一歩踏み出す

ことができる賢い人なのでしょう。

