



## 平成29年度 発育測定の結果

(平成28年度埼玉県平均・全国平均との比較)

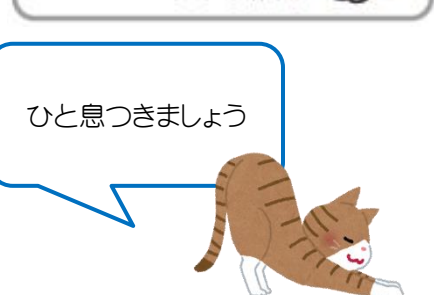
### のんびりリフレッシュタイムもつくりましょう

青葉、若葉、風薫る…清々しいイメージの言葉で表されるように、5月は1年のうちでも過ごしやすい時期です。新緑のパワーをもらって、色々なことに頑張れそうな気がしてきますね。

しかし、新学期の疲れが出やすい時期でもあります。「疲れたな」と感じたら、早めに休養&リフレッシュしましょう。



こんな **だいたい** もありますよ



		身長		体重	
		校内平均	埼玉県平均	校内平均	埼玉県平均
男子	1年	152.0	152.6	41.5	44.1
	2年	159.6	159.8	49.6	48.2
	3年	165.6	165.2	54.0	53.2
女子	1年	151.0	151.9	45.0	43.2
	2年	156.1	155.0	49.1	47.0
	3年	156.2	156.8	49.7	50.2

5・6月の  
**健康診断**

眼科検診

尿検査

5月 1日 眼科検診  
5月10日 尿検査一次  
11日 ※未提出者は27日に必ず提出  
5月19日 心臓検診(1年生)  
5月26日 尿検査二次  
6月 6日 色覚検査 (1年生希望者)  
7日

心臓検診は、学校で検査を受けられなかった場合、予備日に保護者引率で受けていただくこととなりますので、ご了承ください。

予備日：6月12日(月)、13日(火) 受付14:00~  
場所：春日部市保健センター(ふれあいキューブ)

### 心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

**心とからだをゆるめる**  
リラククス  
「Relax」



- ・ゆっくりとお風呂に入る
- ・のんびりできる時間をつくる
- ・ストレッチやマッサージでからだをほぐす

**気分転換を図る**  
リフレッシュ  
「Refresh」



- ・友だちとおしゃべりする
- ・趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・自然の中で深呼吸する

**疲れを回復させる**  
リカバー  
「Recover」



- ・早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・からだだけでなく、脳も休ませる

### 体育祭



5月27日の体育祭に向けて、本格的に練習がはじまりますね。昨年よりも、体力や筋力もついたことでしょう。本番で自分の力を出し切るために、次のことに気をつけて、運動中のけがや事故を防ぎましょう。

- ★睡眠時間はたっぷりと
- ★手足の爪は短く切ろう
- ★サイズの合った靴を履こう
- ★準備運動は念入りに
- ★水分補給はこまめに
- ★体調が悪いときは、早めに申し出ましょう!!