

# ほけんだより



令和3年4月30日  
台東区立忍岡中学校  
校長 平井 邦明  
養護教諭 大野 愛



新学期が始まり一カ月が経ちました。新しい人との出会いはありますが、同時に環境の変化により、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。また、疲れが出てくるころかもしれません。これから向かえる連休でゆっくり休み、心と体の健康について振り返ってみましょう。

## 心が疲れた時は



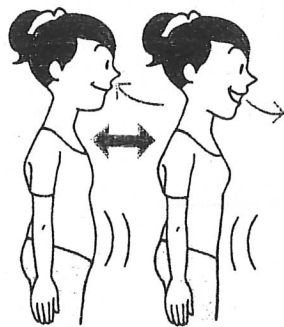
体を動かす



気持ちを書き出す



周りの人に相談する



腹式呼吸をする



好きな音楽を聞く



のんびり過ごす時間をつくる



### 5月の保健行事

腎臓検診2次  
17日(月)  
一部生徒

腎臓検診追加  
18日(火)  
一部生徒

令和3年度4月身体計測学年別平均値 (身長: cm 体重: km)

学年	性別	男子		女子		
		平均	身長	体重	身長	体重
1	忍岡中		154.2	47.3	153.3	45.5
	台東区		152.8	44.1	152.4	43.2
2	忍岡中		163.9	55.3	157.1	49.4
	台東区		161.1	50.0	155.5	47.3
3	忍岡中		166.9	57.6	158.5	49.6
	台東区		166.0	56.9	157.6	51.1

\* 台東区の平均値は令和元年度のもの

東京都に、4月25日からの新型コロナウイルス感染症対策における「緊急事態宣言」が発令されました。日頃から御家庭でも感染症対策が続けられているとは存じますが、改めて徹底をお願いいたします。

- ・ 3密の回避、正しい手洗い、咳エチケット(マスクの着用)
- ・ 毎朝夕の検温、健康観察を行い健康状態について健康観察記録表に記載(家族や本人に体調不良等の症状がみられる場合は無理せず休養)してください。
- ・ 十分な換気、手が触れる場所などの消毒、タオルの共用は止めましょう。
- ・ 20時以降の不要不急の外出は避けてください。
- ・ 不要不急の都県境界をまたぐ移動は自粛してください。
- ・ 買い物などで外出する場合でも、人数や時間は最小限にしてください。
- ・ 体調が悪い方や重症化リスクの高い高齢者や基礎疾患のある方は、会食を極力控えてください。
- ・ 同居している家族についても会食などへの参加を控え、外出先からの帰宅時には、手洗いや消毒などを徹底してください。