



## 卒業号

平成30年3月1日(木)

金沢桜丘高等学校 保健室

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。桜丘高校での3年間はどうか？思い返してみると、楽しかったことや嬉しかったこと、辛かったことなどたくさんの思い出がよみがえってくるのではないのでしょうか。4月からはそれぞれの場所で新しい生活が始まります。これからは特に規則正しい生活を心がけ、いろいろなことに挑戦していきましょう。みなさんの活躍を期待しています。



## ～3年間の成長～

	男子平均		女子平均	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年次	169.0	57.6	157.6	50.0
2年次	170.3	59.9	158.2	50.8
3年次	171.4	61.1	158.1	51.7
	+2.4	+3.5	+0.5	+1.7

個人差はあるかと思いますが、男子も女子も入学当初より体が大きくなっています。新しい環境になると、生活が不規則になったりストレスを感じたりすることがあるかもしれません。新生活では体重計等を用意し、自分で自分の体調管理をしていきましょう。

みなさんは、ストレスを感じたときどのように対処していますか？その日のストレスはその日のうちに解消できるよう、自分に合った方法をいくつか見つけておくといいですね。

たとえば・・・

休養、睡眠、15分運動、笑う、アロマセラピー、動物と触れ合う、誰かに話す など

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

♡「ありがとう」♡  
♡と「当たり前」♡

♡がつこのか3月9日はサン(3)♡  
♡キュー(9)の語呂合わせ♡

♡あいつせで、「ありがとう(英語でサンキュー)♡  
♡の日」。「ありがとう」とは、めったに♡  
♡ないという意味の「ありがたし」が語源♡  
♡で、それが感謝の気持ちをあらわす言葉♡  
♡になってきたそうです。ちなみに、「あ♡  
♡りがとう(=めったにない)の反対は、♡  
♡「当たり前」になります。みなさんは何♡  
♡かをしてもらった時にちゃんと「ありが♡  
♡とう」と言葉にできていますか？特に♡  
♡家族や親しい人には、何かをしてもらっ♡  
♡ても「当たり前」だと思っていないでし♡  
♡ょうか？感謝の気持ちをしっかり言葉♡  
♡にして伝えてほしいと思います。

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡



## スポーツ振興センターの申請手続きについて

日本スポーツ振興センターの請求には時効があり、給付事由(負傷・疾病等)が生じた日から2年間となっています。それ以降は手続きができなくなりますので、1年生の3月以降に怪我をして申請を忘れていた人は急いでください。なお、給付期間は10年間ですので、継続中の災害については卒業後も給付を受けられます。卒業後の申請書類は、直接学校に持参するか、保健室宛に郵送してください。ただし、卒業式(3月2日)以降に発生した負傷・疾病等につきましては申請対象外となります。ご不明な点があれば、養護教諭までご連絡ください。