



6月になりました。運動会の練習も本格的になり、体に疲れが溜まってきているところです。筋肉痛や痛みを伴ったまままた運動をしている人も多いと思います。準備体操はもちろん大切ですが、整理体操（ストレッチ）を丁寧に行うことで、体に溜まった疲労が取れていきます。本番まであと少し、万全の状態での臨むためにも積極的に整理体操を取り入れ過ぎてみてください。



令和8年度、辰巳中学校の身長・体重の平均値です。成長の仕方は、人それぞれ違います。他人と比較せず、自分の成長の状態を考える参考にしてください。



		身長 (cm) 平均値			体重 (kg) 平均値		
		全国	東京	本校	全国	東京	本校
1年	男	153.8	154.4	157.4	45.2	45.3	48.1
	女	152.4	152.9	153.5	44.4	44.1	44.7
2年	男	161.1	161.7	164.5	50.4	50.8	55.2
	女	155.0	155.8	156.0	47.5	47.6	48.8
3年	男	166.1	166.7	165.9	55.0	55.5	54.5
	女	156.4	157.0	152.6	49.7	49.7	48.5

※全国、東京都の平均値は、令和7年度文部科学省学校保健統計調査より抜粋

「キャットレッチ」始めます

期間：6月16日～22日

※詳細は、15日の生徒朝礼でお伝えします。

キャットレッチの効果（猫背改善ストレッチ）

- ①やる気 UP
- ②集中力 UP
- ③頭痛や腰痛、肩こりの予防
- ④胃腸の働きを良くする
- ⑤考えが前向きになる



※痛みが伴う場合は、無理せずストレッチをやめてください。

6月12日（金） 2年生 内科健診です

栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子を診て異常がないか調べます。また、宿泊行事前の健診を兼ねていますので、宿泊時に心配なことなどありましたら健診の時に個別に声をかけてください。

1 会 場 保健室

2 順 番 2-1 ⇒ 2-2

・始めに3人保健室に入ります。1人出たら1人入ってください。

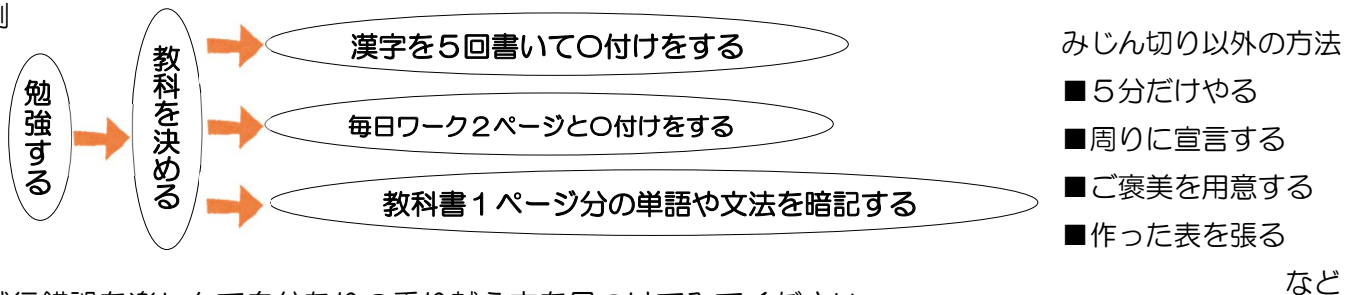
3 服 装 体育着（昼休みに更衣をしてください。）体育着を着たまま健診を行います。

4 諸注意 心臓や呼吸の音を聞くので、待っているときは静かに待っていてください。

「面倒くさい」の向こう側

6月は運動会や定期テストがあり、やることが多い月になりそうです。「面倒くさい」ということも出てきます。その感情は、悪いわけではないし成長の余白ととらえ、実行する力をつけてほしいです。「〇〇する」と計画立てても実行できなかった…、もしかするとカテゴリー（分類）が大きくて何から取り組んでいいかわからない場合もあります。そんな時は、「みじん切り大作戦」で面倒くさいに挑戦！

例



試行錯誤を楽しんで自分なりの乗り越え方を見つけてみてください。

「世の中の大事なことで たいてい面倒くさいんだよ」 by 宮崎駿監督の言葉

参考：保健室コーチング

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



基本はしっかり汗をかく

毎日、少しずつ運動



お風呂で湯船につかる

こまめに水分補給



食べもののカスは
早めに落とすのがポイント

7つのまちがいをさがせ

食べもののカスは
早めに落とすのがポイント

