

少し春を感じる季節となりました。

中学校生活も残りわずかです。体調を崩さないように、笑顔で卒業式を迎えられるようにしましょう！

1 年間で大きく成長しましたね。

4 月に測定した体重、身長为全国平均です。

みんな成長のスピードや時期はそれぞれ違います。

バランスよく成長しているかが大事ですよ。

	男子	女子
身長	1 6 5 . 7 cm	1 5 6 . 5 cm
体重	5 4 . 7 kg	5 0 . 0 kg

新しい場所で、良いスタートを切るために



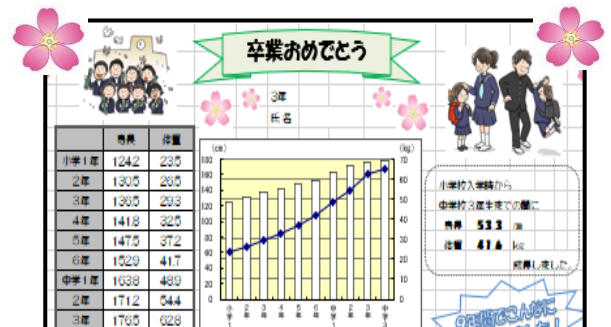
みなさん、生活リズムが崩れてしまうと、立て直すのにどれくらいかかるか知っていますか？

一度夜型になってしまうとリズムを戻すのに3週間程度かかると言われてています。一度崩れてしまうと体内リズムを立て直すのは本当に大変です。

3 年生のみなさんは、長い春休みとなりますが、休みだからと不規則な生活をしないようにして下さいね。

いよいよ、4 月からはそれぞれの道に進んでいきます。
たくさんのことにチャレンジし、たくさんの経験を積んでください。

みなさんの輝く未来を応援しています！



～3 年生 保護者の皆様へ～

学校でけがをして受診された場合

スポーツ振興センターへの申請は終わっていますか？

けがの発生より2年を経過すると時効により消滅し、手続きが出来なくなりますので注意して下さい。

(医療費の支給は初診から最長10年間)

3 年生で継続して受診が必要な人は3 月分は本校に、4 月分は進学先の高校に提出して下さい。

医療費支給は完了通知をお渡しすることが出来ませんので通帳にてご確認ください。

卒業おめでとうございます！

小学校からの身長、体重の伸びを記録したカードを送りますね。

それぞれの成長を感じて下さい。