



2026年3月16日
町田市立町田第一中学校
保健室 No.11

～心も身体も「次のステップ」へ～

桜のつぼみも膨らみ始め、春の訪れを感じる季節になりました。3月は、今の学年を締めくくる大切な一ヶ月です。3年生は義務教育を終え、新しい世界へ。2年生は、最高学年という学校の顔として、1年生は先輩としての自覚と責任が芽生えてきた時期でしょうか。

この1年間、あなたの心と身体はどれくらい成長しましたか？自分自身の頑張りを、まずは自分自身でしっかり褒めてあげてくださいね。そして、「次のステップ」へ進む皆さんに心からエールを送ります。



～3月の保健目標「健康生活を振り返ろう」～

保健室の1年間を振り返ってみましょう！



町田一中保健室1年間の記録



★保健室の利用人数 1730人(3/13時点)

@体調が悪くて来室した人 906人 → 多かった症状・腹痛、吐き気
体調の悪い人が多かった月 → 2月 多かった曜日 → 金曜日

@ケガをして来室した人 824人 → 多かったケガ・擦り傷、突き指、捻挫
ケガをした人が多かった月 → 5月 多かった曜日 → 木曜日

精神的なものから身体症状に現れた生徒も含め、内科は3年生が多かったです。外科は1年生が最も多く、824人中、280人と1人1回は来室するくらいの数でした。続いて、R7年4月に行った健康診断結果の一部をご紹介します。→→→→→→→→→→→→→→→→

(1)身長

	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
町田一中	153.7	160.0	165.9	153.1	155.5	156.9
東京都	154.6	161.9	166.5	152.9	155.5	157.1
全国	154.0	161.1	166.1	152.3	155.0	156.4

東京都平均身長と比較すると

男子 1年生：約1cm下回 2年生：約2cm下回 3年生：やや下回

女子 1年生：やや上回 2年生：平均並み 3年生：平均並み

女子は、東京都・全国と比較しても平均並みですが、男子は、東京都・全国と比較すると小柄な子が多いようです。

(2)体重

	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
町田一中	44.4	49.8	54.7	43.8	48.4	49.0
東京都	45.6	50.9	55.0	44.3	47.0	49.3
全国	45.3	50.5	55.0	44.4	47.5	49.6

東京都平均身長と比較すると

男子 1年生：約1kg下回 2年生：約1kg下回 3年生：平均並み

女子 1年生：平均並み 2年生：約1kg上回 3年生：平均並み

男子は3年生だけが平均並みですが、1,2年生はやはり小柄です。女子は1,2,3年ともに、平均並みか、上回る結果となりました。

この1年、心と身体は元気に過ごせましたか？朝起きるのが辛かった日も、部活でクタクタになった日も、あなたの身体は毎日一生懸命働いてくれました。もし「検診の結果、受診が必要」と言われている所や、最近疲れが取れないなど不安なことがあれば、時間にゆとりのある春休み中にメンテナンスをしておきましょう。心も体もリフレッシュさせて、4月からまた新しい自分をスタートさせる準備を整えてくださいね。

受診・治療を済ませよう



例がせ、健康診断 オール「問題なし」!

準備リストを再確認



忘れ物はないかな? 身だしなみも整えよう。

新生活が始まるよ!

準備はOK!?

なんだかんだ言って、第一印象って大事!

1日のスタートは何時?



余裕のある時間設定を。

自己紹介はどうしよう

アカウント・アイコン...見直そうかな



自分ってどんな人? どんな人になりたい?

～感染症情報について～

町田市保健所保健予防課によると、2026年度第9週(2月23日～3月1日)の市内定点医療機関からの患者報告数において、インフルエンザと感染性胃腸炎は前週からさらに減少し、ピークを越えた印象です。インフルエンザ(37.46人/定点)、感染性胃腸炎(23.00人/定点)。

本校では2月6日(金)～2月9日(月)までインフルエンザ等による学年閉鎖を1学年に実施しました。現在は全校で感染症が1人～2人と落ち着いています。春休み等で市外や都外へ行く機会も多くなり人の動きも多くなります。こまめな手洗い・うがい、咳エチケット、換気等の基本的な感染症対策を心掛けてください。

どんな道を歩みたい?

よく人生は道に例えられますが、あなたは何んな道を選びたいですか? 目的地まで一直線に最短で向かう道? それとも、ぐねぐねと曲った道?

人生に正解/不正解がないように、どんな道もありです! フーフー言いながら上り坂を越えていくのも、淡々と平坦な道を歩くのも、人それぞれ

です。曲がり角で「どちらの道に進もうかな」と迷ったら、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやまざままな気づきに恵まれることもあるでしょう。

誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を歩いていきましょう。

保護者の皆様へ

1年間、お子様の体調管理にご協力いただきありがとうございました。さて、R7年度の各健康診断の結果、受診をお勧めする『治療勧告書』を受け取られたお子様はいらっしゃいませんか? 持病や体調面の相談があるお子様はいらっしゃいませんか? 新学期が始まると、新しい環境への適応で心身ともに忙しくなり、受診のタイミングを逃しがちです。ぜひこの春休みを利用してかかりつけ医を受診し、春休み中に済ませていただき、万全な体調で4月を迎えられるようご協力をお願いします。ご不明点、ご質問、体調面に関する相談等ございましたら保健室までご連絡ください。