

ほけんだより

2026年7月14日
町田市立町田第一中学校
保健室

いよいよ7月、夏休みはもうすぐです！夏休みを万全の体調で迎えられよう、規則正しい生活をし、健康に気を付けて過ごしてください。

●「定期健康診断の記録」を配布しました●

生徒の皆さんに定期健康診断の記録と成長曲線をお渡ししました。4月からの健診結果の一覧になっているので、必ず保護者の方にも見せてください。ここで本校の身長・体重の平均値を紹介します。

【男子】

	東京都平均	全国平均	町田一中平均
12歳	154.4 cm/45.3 kg	153.8 cm/45.2 kg	153.0cm/44.8kg
13歳	161.7 cm/50.8 kg	161.1 cm/50.4 kg	161.2cm/49.2kg
14歳	166.7 cm/55.5 kg	166.1 cm/55.0 kg	165.7cm/55.1kg

【女子】

	東京都平均	全国平均	町田一中平均
12歳	152.9 cm/44.1 kg	152.4 cm/44.4 kg	152.1cm/44.1kg
13歳	155.8 cm/47.6 kg	155.0 cm/47.5 kg	156.6cm/48.1kg
14歳	157.0 cm/49.7 kg	156.4 cm/49.7 kg	157.0cm/51.0kg

健康診断の
結果をふまえて

今後に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございます。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。

では、疾病や異常の疑いかなかった人はどうでしょう。健康診断の結果はもう気にしないでいい…とは考えてほしくないのです。たとえば、去年の自分の結果と見比べてみて、何か変わったことは？ また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、いまの状態をしっかり把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。



🌱成長曲線って？🌻

身長・体重の増え方は時期や個人差がありますが、適正な成長かを見極めるために「成長曲線」を用います。

基準となる「標準成長曲線」の3～97（百分位）の間が正常範囲とされますが、範囲外でも基準線に沿って成長していれば問題ありません。逆に、基準線を大きくまたいで変化した場合は病的原因の可能性もあります。また、-2.5SD（赤い線）は極端な低身長の上限を示すもので、医学的な治療を検討する一つの目安となります。表は低身長の目安です。13～15歳の誕生日がきた時に、下記の身長に達していない時は、なるべく早く小児科へご相談ください。

	13歳0か月	14歳0か月	15歳0か月
男子	140.7 cm	148.6 cm	154.7 cm
女子	142.2 cm	145.3 cm	146.5 cm

🌱肥満度とBMIの違いは？🌻

基本的にBMIは、成人の肥満判定にしか用いられず、正常値は国によって異なります。日本では3歳から18歳未満までは肥満度〔（実測体重-適正体重）／適正体重×100（%）〕によって体格（肥満ややせ）を判定するとしています。例えば肥満度が+25%（肥満度では軽度の肥満）であるといっても、+50%から+25%になった者、0%から+25%になった者とは、肥満度+25%の意味は異なります。したがって、肥満度についても経年的な動きを検討することが重要となります。

参考文献：子どもの成長に関する資料（ファイザー）、学校保健HP

保護者の皆様へ

健康調査などの記入、ご協力ありがとうございました。本日、「定期健康診断の記録」を配布いたしました。内容をご確認のうえ、ご家庭で大切に保管してください（学校への返却は不要です）。健診結果で気になることや、身長・体重のことでご心配な点がございましたら、いつでもお気軽に保健室までご相談ください。

また、夏休み中に学校の健診欠席分を個別に受診された方や、健診結果の指示により病院（眼科・耳鼻科・歯科・内科など）を受診された方は、受診結果を速やかに保健室または担任までご提出いただけますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

🌞熱中症予防セミナーを行いました🌞👥

(株)明治より、管理栄養士である山洞なつめ先生をお招きして、1年生とわかば学級を対象に、熱中症予防セミナーを行いました。自分でできる熱中症予防対策をしっかりと行い、この夏を乗り切りましょう！

●熱中症とは

気温や湿度が高い環境の中で、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体内の熱を体外へ放散しにくくなり、体温を調節できなくなり、めまいや頭痛などの症状が起こります。

●水分不足の3つのサイン

①フラフラ ②頭痛 ③足がつる

*サインが出たらすぐに周りの人に知らせ、涼しい場所で水分補給しましょう。

●水分の摂り方のコツ

- ①1回にコップ1杯程度ずつ、がぶ飲みせずゆっくり摂る
- ②喉が渇いてなくても、こまめに摂る
- ③ミネラルが補給できる飲み物も摂る（スポーツドリンクなど）
- ④運動するときは、運動前・運動中を意識して

運動前・・・30分～1時間前 運動中・・・20分おきに1回

熱中症対策と言えば、水分、塩分補給が第一になり、暑さに負けない身体づくりのために大切な生活習慣を整えることはこの次になりがちです。誰もが熱中症になる可能性があり、このくらいなら大丈夫と我慢しないことが大切です。自分の体調は自分しか分かりません。自分の身体が「あれ、変だな」と思った変化に気付き、無理をせず、休養をとることを大切に、素敵な夏休みを過ごしてほしいと思います。

🌞熱中症予防🌞日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多くにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調が悪いときはむしりこ
運動しない

🌞夏休みが始まります🌞🏠

長い夏休みが始まります。1学期頑張った自分を褒めて、リフレッシュをしながら、心も身体も2学期の準備ができるとよいですね。自由な時間が増える夏休みは、皆さんの「自立」が試されるときでもあります。そんな皆さんに大切にしてほしい2つのことをお伝えします！

① 規則正しい生活をしよう

『夏休み、夜遅くまで起きていませんか？』

夏休み、たくさん時間があるからこそ、夜更かししよう、冷たいものを食べて、エアコンがきいた部屋で1日中過ごす計画を立てていませんか？このような生活をしていると、食欲がなくなるなど、「夏バテ」になってしまいます。夏バテにならないためには、学校がある時と同じような早寝早起きの生活リズムが大切です。暑すぎない時に市の図書館へ宿題をしに行く、冷たいものはとりすぎないようにするなど、上手に生活習慣を整えましょう。



② 人間関係と同じ。メディアも上手に付き合おう

『あなたのその言葉やコメントは本当に必要ですか？』

対人関係だけでなく、SNSを利用して多くの人と交流し、様々な意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし安易に個人情報を書き込んだり、プライベートな写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、あなたが発したたわいもない言葉も、目の前の相手を傷つけてしまうかもしれません。ぜひ、言葉を発する時、送信ボタンを押す際「ちょっと立ち止まって」考えてみる心の余裕が大切です。



毎日、勉強に部活動に習い事など、大忙しの皆さん。たまにはホッと一息。深呼吸する時間を作ってくださいね。自分や家族を大切に、安全で、自分も相手も大切にする最高の夏休みにしてくださいね！心も身体もひと回り大きく成長したみんなに、新学期笑顔で会えることを楽しみにしています！

