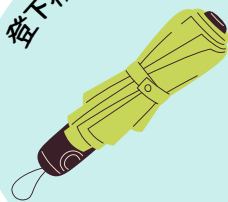


2025年

町田市立町田第二中学校

登下校に日傘、おすすめですよ！



7月18日発行

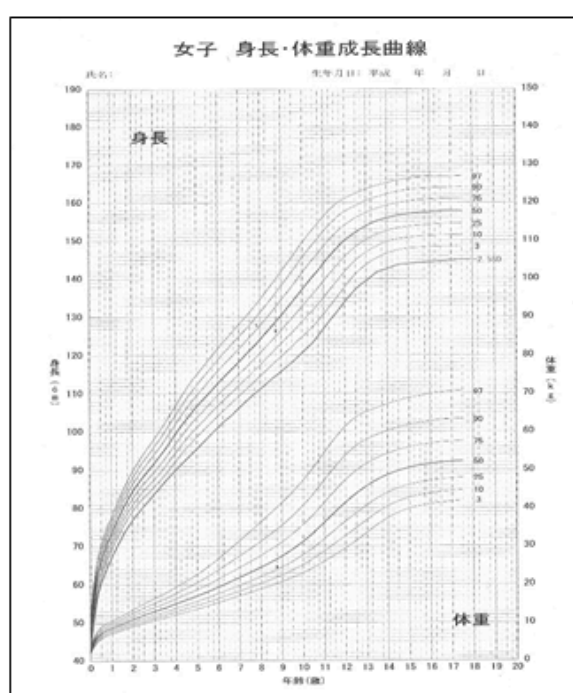
# ほけんだより

お知らせ

## 定期健康診断結果を配ります

定期健康診断が終了しました。事前準備からご協力いただき、ありがとうございました。  
結果を通知表ファイルの一番後ろのページ入れてあります。  
確認したら、各自で保管してください。(用紙は回収しません。)

定期健康診断の記録		町田市立町田第二中学校			
		年 組 番	1 年	2 年	3 年
身長 (cm)					
体重 (kg)					
肥満度 (%)					
骨格・胸郭・四肢					
視力	右	( )	( )	( )	( )
	左	( )	( )	( )	( )
聴力の聴納など					
聴力	右				
	左				
耳鼻咽喉					
皮膚					
結核					
心臓	心電図				
	疾病など				
尿検査	尿蛋白				
	尿糖				
	尿血				
	その他				
歯科健診	口腔衛生	本	本	本	
	歯槽膿漏	本	本	本	
	歯周病	本	本	本	
	歯肉炎				
	歯槽膿漏				
	歯肉炎				
	その他				
その他の疾病など					
備考					

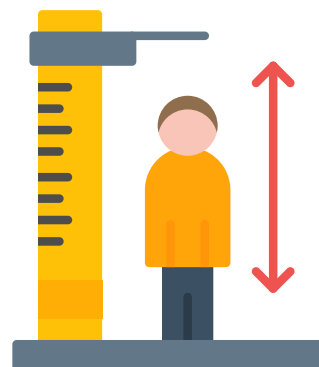


※医療機関で受診し、学校に報告書が提出されている場合は、済の印が押してあります。  
※受診のすすめをもらい、まだ病院に行っていない人は夏休みのうちに受診するようにお願いします。  
※何かご不明な点がありましたら、保健室までご連絡ください。

夏休み明けには、全校で発育測定（身長・体重の計測）を行います。その結果は紙で各自で持ち帰ります。

## おまけのコラム 成長曲線とは・・・？

- ・上の7本の曲線が身長の発育曲線基準線、下の7本の曲線が体重の基準線です。真ん中の曲線（50のライン）が標準です。
- ・この7本の基準線は上から97、90、75、50、25、10、3パーセンタイル曲線といって、97は同じ年齢の子ども100人を身長もしくは体重の低い方から高い方に並べた場合、低い方から高い方に数えて97番目にあたる身長または体重を意味しています。
- ・体の大きさが違ってそれぞれの曲線のカーブに沿っているかで成長の具合がわかります。
- ・身長、体重はカーブに沿っているか、カーブから大きく外れていく場合は、医師に相談し、原因を探り、適切な対処をする必要があります。



保健給食  
委員の  
とりくみ

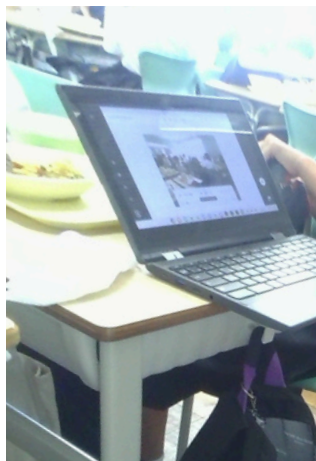


動画、作成中・・・  
な内容になるかは、二期  
のお楽しみ！

保健給食委員会では、今年度から始まった給食について理解するために、「どのように給食が作られているのか」と「二中の人気メニューアンケート」について調べ、動画を作成することにしました。



▲給食準備のコマをパチリ。



▲動画撮影、編集はICT支援員さんに講習を受けて、奮闘中です。



知らなかった?! /

自宅で給食が  
作れます♪



町田市では、簡単でおいしい健康的な給食レシピをクックパッドに公開しているそうです。

クックパッドの「簡単!★町田市の給食」というアカウント名です。なんとメニューは現在196品も紹介されています。

卵・乳不使用のケーキや栄養たっぷりのおかずなど、たくさん紹介されているので、ぜひ一度ご覧ください!

夏休みの  
熱中症予防



夏休み期間の部活動は、とても暑い時期の活動です。屋外・屋内どちらでも、熱中症の危険があります。安全に活動に参加できるよう、健康チェックカードで体調を観察してから参加するようにしましょう。

## 健康チェックカードについて

※カードは部活動の顧問の先生から配布されます。

カードの活用方法



①体温、活動前の食事の有無、睡眠の様子、体調がよいかを記入する

②保護者に確認してもらう

③活動前に顧問へ健康チェックカードを提出する



カード忘れ、記入もれ、保護者印（サイン）なしでは、部活動に参加できません。保護者の確認が必須になりますので、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。