

# ほけんだより 7月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校

令和8年6月29日

保健室

## 7月 保健目標

○夏の健康に気をつけよう

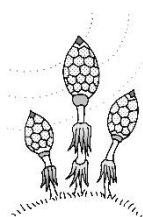
### ◇◇ 健康診断が終わりました ◇◇

健康診断の全日程が終了しました。

各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合には、「〇〇結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診は進んでいますか。そのまま放置するのではなく、専門医の検査・診察を受けて治療が必要なのか診てもらってください。今回は、疾病や異常の疑いが特に見つからなかった人は、去年の結果と比べて何か変わったところはなかったかな、今後も健康的な生活を送るには？病気やけがをしないためには？など、自分の結果をしっかりと確認して、心と体について考えるきっかけにしてください。



### 身長・体重のバランス



成長の度合いは、体の性質、食生活、生活環境に影響されるため、それぞれ異なり個人差があります。しかし、適正に成長しているかどうかを判断するために、同性・同年齢の子どもたちの身長・体重の分布を年齢ごとに表したグラフ（成長曲線）があります。身長や体重の増加不良で基準となる曲線から離れた場合には病気が原因かもしれません。

下の表は低身長の目安です。13～15歳の誕生日がきた時に、身長が達していない時は、早めに小児科に相談してください。

	13歳	14歳	15歳
男子	140.7cm	148.6cm	154.7cm
女子	142.3cm	145.3cm	146.5cm

体重は、やせすぎは成長障害や心身の病気を引き起こします。肥満は、高血圧や糖尿病など生活習慣病のリスクを高めます。将来の健康リスクを抱える可能性がありますので、身長と体重のバランスが大切です。下の計算式で確認してみてください。

$$\text{肥満度} = \frac{(\text{実測体重 kg} - \text{身長別標準体重 kg})}{\text{身長別標準体重 kg}} \times 100$$

◇ 肥満度 +20%以上は肥満傾向、-20%以下はやせ傾向です。

$$\text{身長別標準体重} = \text{下の表 a} \times \text{実測身長 cm} - \text{下の表 b}$$

		12歳	13歳	14歳	15歳
男子	a	0.783	0.815	0.832	0.766
	b	75.642	81.348	83.695	70.989
女子	a	0.796	0.655	0.594	0.560
	b	76.934	54.234	43.264	37.002

## ◇◇ 水泳の前に体調をチェック ◇◇

水泳は、全身運動で強度の高い運動です。気温や水温の変化を受けやすいため、天候によっては熱中症や低体温症などを起こしたりして、体調が悪くなることもあります。

毎日の睡眠時間や食事をしっかりと、生活習慣を整えることを心がけ、万全な体調で授業を受けてください。



## ◇◇ 食中毒を防ぐポイント ◇◇



暑くなるこの季節は、食中毒が増えやすくなります。

食中毒は、細菌やウイルスがついた食べ物を食べることで起こり、腹痛・下痢・発熱などの症状がでます。しかし、ちょっとした心がけで防ぐことができます。自分の体を守るために、毎日の生活で意識していきましょう！

### ◎ つけない（清潔にする）

- ・食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手洗い
- ・調理器具（包丁・まな板）はこまめに洗う

### ◎ ふやさない（低温で保存）

- ・食品は長時間、室温や屋外に放置しない
- ・買った食材は早めに冷蔵庫へ
- ・お弁当は、保冷剤を使い、涼しい場所で保管する

### ◎ やっつける（しっかり加熱）

- ・肉や魚は中までしっかり火を通す
- ・加熱が不十分だと食中毒の原因になります

