

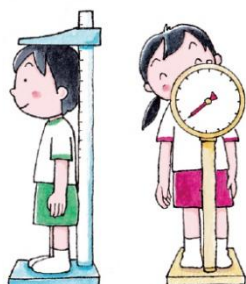
札幌市立厚別中学校

第6号

令和8年7月24日(金)

7月の保健目標

病気の早期発見、
早期治療と予防の
大切さを知ろう!



厚別中学校の発育の様子

今年度の厚別中と札幌市等の体位平均をお知らせします。

成長期の皆さんは身長や体重への関心が高い時期です。当然ながら成長には個人差があり人によって違います。今回の平均データは一つの目安として参考にしてください。

		男 子			女 子		
		1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
身長 (cm)	本校	154.8	161.2	166.9	152.7	156.9	155.8
	札幌市	154.9	162.0	166.8	152.8	155.5	156.7
	北海道	154.8	162.0	166.7	153.0	155.7	156.7
	全国	153.8	161.1	166.1	152.4	155.0	156.4
体重 (kg)	本校	47.7	50.3	52.0	42.5	48.0	48.6
	札幌市	46.6	51.6	56.1	44.9	47.8	50.0
	北海道	47.3	51.8	56.4	45.1	48.2	50.8
	全国	45.2	50.4	55.0	44.4	47.5	49.7

* 本校、札幌市の測定値は令和8年度、北海道、全国は令和7年度のものです。



健康診断

受けて終わり

じゃ
もったいない!

受診のおすすめ
をもらったら ✕

早期治療の
チャンス



気になるところが
見つかったら ✕

生活を見直す
チャンス



結果がバッチリ
だった人は ✕

自分の
良いところに
気づける
チャンス



7月13日の心臓検診(1年生対象)をもって、今年度の健康診断が全て終了しました。

新学期が始まると授業や部活動などで忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなることもあります。精密検査や受診の予定がある人は、時間がとりやすい夏休みの間が受診のチャンスですね。

夏休みを元気に過ごしましょう!

夏バテになりやすいのはこんな人



- 食事はめん類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュース類をよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 一日中ゴロゴロスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう

チェックがたくさんついた人ほど、夏バテの危険



夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。

冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



夏の暑さは変えられなくても、自分の行動は変えられます。夏バテは、急激な環境の変化に体がついていけないサインです。日々の生活習慣を見直し、体調を整えてこの夏を乗り切りましょう。



栄養満点・夏野菜を食べましょう!



夏野菜はどっち?

- ① トマト きゅうり ピーマン トウモロコシ など
- ② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです。(②は冬が旬の野菜です)。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだと言われます。

旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります。

ビタミン・ミネラルが豊富

身体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります。



ご飯や肉、魚、卵などと一緒に、夏野菜もたくさん食べましょう。

たのしい夏休み!! とにかく健康で安全に過ごしましょう!!

どこまでが安全?

知っておきたい情報発信のQ&A

Q 「個人情報」を載せちゃダメって、どこまでが個人情報なの?

A 「あなた」にたどり着く手がかりは、すべて個人情報です

名前や顔写真、住所など単体で個人や家にたどり着ける情報だけでなく、組み合わせることで個人が特定されてしまう情報も当てはまります。

たとえば、生年月日 年齢 性別 学校 部活動 趣味
住んでいる地域 よく行く場所 習い事
最寄り駅 ライブ会場の座席番号 など



写真の写り込みにも要注意!

小物や背景があなたを特定するヒントになってしまうことも。

例 名札、持ち物の記名、看板、電柱の住所、マンホール、周りの景色、制服、校章など

Q 鍵アカ(フォロワー限定公開)なら、何を書いても大丈夫だね?

A たとえ鍵アカでも「絶対に安全」ではありません

公開範囲を制限したとしても、スクリーンショットを撮られて外に拡散されるリスクはあります。誰に見られても困らない内容か、投稿する前に立ち止まって考えましょう。

