

保健だより

札幌市立厚別南中学校

令和8年(2026年)

7月24日

No. 4

明日から夏休みに入りますね。自分の立てた計画に沿って、充実した毎日を過ごしてください。

2 学期も様々な活動や行事が予定されています。心と体をリフレッシュした皆さんに会えることを楽しみにしています。

健康診断が終了しました

健康診断の結果を生かそう

4 月から始まった健康診断は、1 学期で全て終了しました。身体測定・歯科検診・視力検査の結果から、皆さんの発育の様子や健康状況をまとめてみました。

◎身体測定の結果から

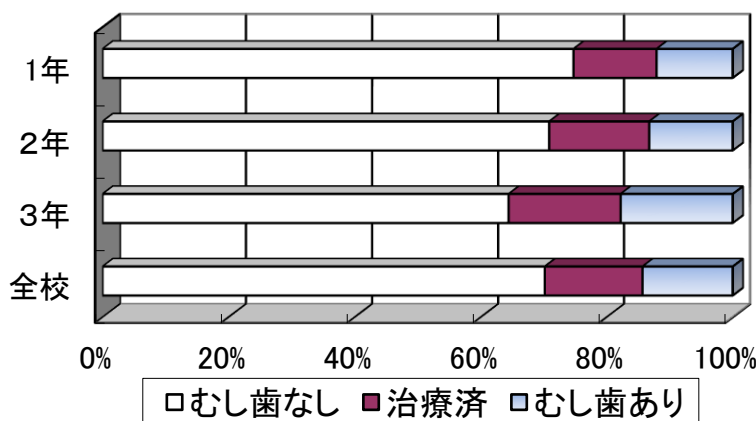
身長と体重の平均については、一人一人の成長の仕方は違うので、1つの目安として見てみましょう。身長と体重のバランスを表す「肥満度」は健康カードに記録してあります。

- *中学校の 3 年間で身長や体重が増え、体つきが変わる人もいると思います。体重の増え方が気になる人は、食べ過ぎや運動不足など、食事や運動の習慣について見直しましょう。
- *どれだけ身長が伸びたか知りたい、自分の「肥満度」を知りたいなど、興味のある人は保健室で調べることができます。

厚別南中学校の平均体位

	身 長 (c m)		体 重 (k g)	
	男 子	女 子	男 子	女 子
1 年	154. 2	153. 0	45. 9	44. 9
2 年	163. 0	156. 1	52. 5	46. 7
3 年	168. 0	157. 4	57. 9	49. 8

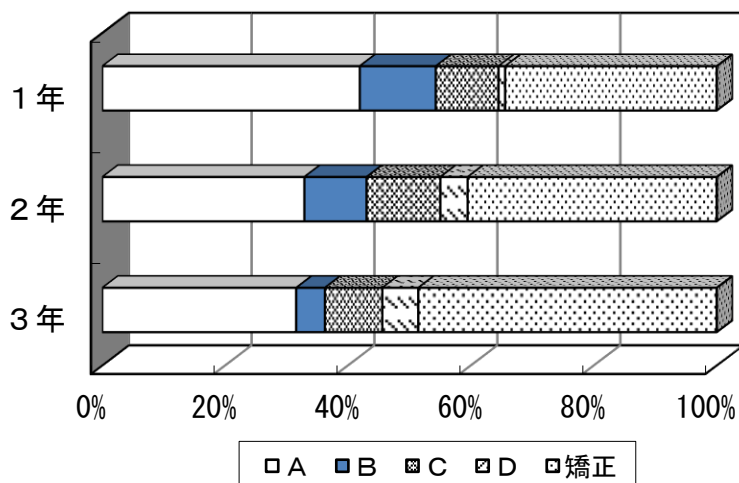
◎歯科検診の結果から



*全校で見ると、「むし歯なし」は 70.2%、「処置済」は15.5%、「むし歯あり」は 14.3%という結果になりました。昨年度より「むし歯なし」が多くなっています。

*みがき残しが多い前歯や歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届くようにしっかり当てて、みがくようにしましょう。

◎視力検査の結果から



*学年が進むにつれて視力が低下し、矯正する人が増えています。視力が C あるいは D の人は黒板の字が見えにくくなっていませんか。眼鏡を使っている人も見えにくい時は作り替える必要があるのか、眼科で相談するようにしましょう。

*近くでものを見ることが続く時は 30 分ごとに目を休めるようにしましょう。タブレットなどデジタル画面を見る時は 30 センチ以上離して姿勢をよくすることを意識しましょう。

夏休み中も学校がある時と同じ生活リズムで過ごそう

皆さんの体の中には「体内時計」があることを知っていますか。その日によって寝る時刻や起きる時刻が違くと、体内時計のリズムが狂い、体の調子が悪くなってきます。

健康な生活の基本は、休み中も同じ生活リズムで過ごすことです。夏休み中も、規則正しいリズムで過ごすようにしましょう。



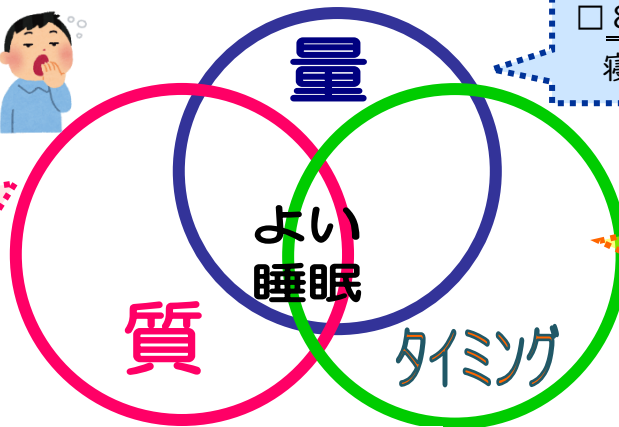
「体内時計」のおかげで、毎日決まった時間に様々な物質が脳から体内に送り出され、血圧や体温調節などを行い、健康でいることができます。

夜ふかしが続き、体内時計がくると、朝になっても、体内時計は「夜」の状態が続き、起きたくても起きられなくなります。

◎よい睡眠って何だろう 大切なのはこの3つです！

眠りの質が悪くなる原因

- 何回も起きる
- 不安や悩み
- 寝る前のスマホやゲーム



- 8～9時間
寝る



- 夜0時までに寝る
- 毎日同じ時刻に寝る

◎よい睡眠のためにできることは？

- 寝る前にデジタル機器（スマホやゲームなど）の画面を見ないようにしよう。
- 昼間の活動（運動）をしっかりして「眠気」が出るような生活リズムにしよう。
- ぬるめのお湯でゆったりと入浴しよう。
- 寝る前にリラックスできる時間を取り入れよう。
- 「睡眠」と「食事」は関係があるので、寝る直前の食事は避けよう。
- 寝る前の3～4時間以内にコーヒーやお茶、エナジードリンクなどのカフェインの含まれている飲み物を控えよう。



保護者の皆様へ

◇1年生心臓検診結果について

7月9日(木)に行われた心臓検診の結果、詳しい検査が必要な場合はお知らせをしました。当日、受けられなかったお子さんには、夏休み期間中の受診案内をお渡ししています。

◇健康診断結果のお知らせについて

今年度の健康診断結果については、全てお知らせいたしました。詳しい検査・治療が必要な場合や、家庭で様子を見る要観察や医療機関への相談の場合もお知らせしています。夏休みを利用するなど、受診の計画を入れていただきますようお願いいたします。

