

ほっけんだより 7月



令和8年 墨田区立本所中学校 保健室

健康の記録を配布します！

定期健康診断の結果を記録した「健康の記録」を配布します。内容を確認して、自分自身の成長や健康状態について考えるきっかけにしましょう。また、健康診断の結果で、病院受診の必要がある場合には、お知らせを配布しています。病院の受診が済みましたら、受診報告書の提出をお願いします。また、歯科・耳鼻科・眼科の検診を受けていない場合は、欠席者検診のお知らせを配布していますので、受診をお願いします。

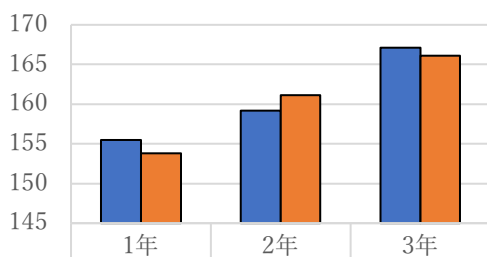
チャンス&チャレンジの夏休み



身体測定結果

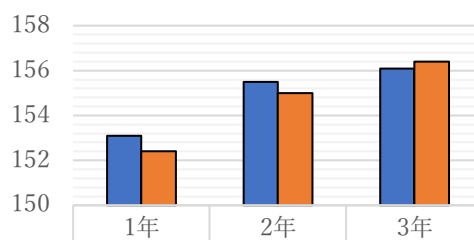
下のグラフは、令和8年度の本所中学校の生徒の身長・体重の平均値と令和7年度学校保健統計調査結果を比べたものです。中学生は、生涯の中でも特に身長や体重の増加が著しい時期です。個人差はありますが、この時期に体は大人へと近づいていきます。成長を支えるためには、栄養をしっかりとる、十分な睡眠をとること、体を動かすことが大切です。自分の成長を温かく見守りながら、健康的な生活習慣を身に付けましょう。

身長（男子）



■ 本所中	155.5	159.2	167.1
■ 全国 (R7)	153.8	161.1	166.1

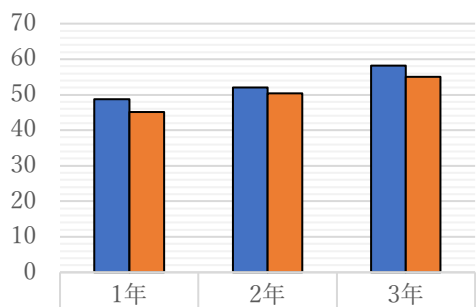
身長（女子）



■ 本所中	153.1	155.5	156.1
■ 全国 (R7)	152.4	155	156.4

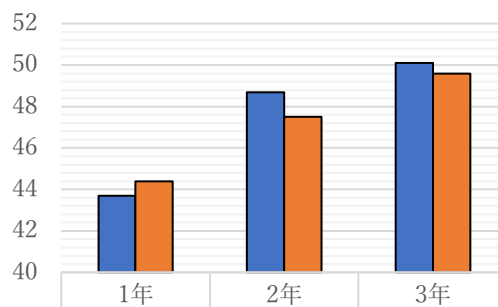
単位:cm

体重（男子）



■ 本所中	48.7	52.1	58.2
■ 全国 (R7)	45.2	50.4	55

体重（女子）



■ 本所中	43.7	48.7	50.1
■ 全国	44.4	47.5	49.6

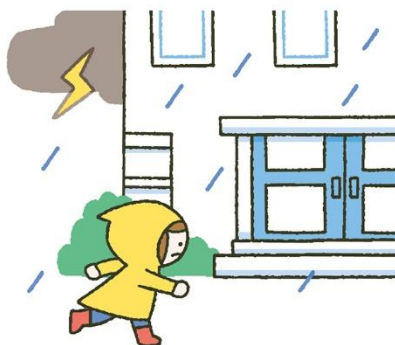
単位:kg

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

熱中症、
注意してー！



気がつかない間に熱中症になっている場合もあります。自分自身の体調の変化に気づくこと、また周りで運動している人の顔色や体調の変化も観察し、お互いに声をかけ合いましょう。

ストレス、たまっていない？

最近、心や体にストレスがたまっていますか？
ストレスがたまると、右のような様子になります。
ときどき自分自身をふりかえてみましょう

心当たりが多いほど、ストレス度が高いと言えます。
疲れた心や体を休めたり、気分転換をしたり、
元気になる方法を探しましょう。

【ストレス・チェック】

- ☐ 下痢と便秘を繰り返す。
- ☐ イライラする。
- ☐ 眠れない・寝つきが悪い。
- ☐ 食欲がない。
- ☐ やる気が出ない。
- ☐ 友達や家族と話したくない。

〈保健室より〉

もうすぐ夏休みです。夏休みを元気に毎日過ごすためには、身体と心を休ませることも大切です。自分の身体と心の声を聞きながら、楽しい夏を過ごしてください。また、何か困ったことがあった時は、「これくらい大丈夫」と思わず、周りの大人に相談しましょう。夏休み明けも、元気な笑顔で会えることを願っています。

夏休みも学校があるときと
同じ生活リズム

