

# ほけんだより 7月

NO. 10  
令和6年7月8日発行  
杉並区立高南中学校  
保健室

1学期も残りわずかとなりました。皆さんはそれぞれ、学習や生活の振り返りをしていることと思います。保健関係でもたくさんの健康診断があり、自分の健康状態に目を向けるよい機会になったのではないのでしょうか。先月、定期健康診断の記録を配布しました。受診が必要な項目がある場合は、時間ができる夏休み中にぜひ受診をしてください。

## 高南中及び全国の身長・体重平均値

	男子		女子	
	身長(cm)	体重	身長(cm)	体重(kg)
<b>1年</b>	<b>154.1</b>	<b>45.1</b>	<b>153.1</b>	<b>43.6</b>
(全国)	154.0	45.7	152.2	44.5
<b>2年</b>	<b>162.7</b>	<b>53.7</b>	<b>154.7</b>	<b>45.0</b>
(全国)	160.9	50.6	154.9	47.7
<b>3年</b>	<b>167.7</b>	<b>54.8</b>	<b>157.3</b>	<b>48.8</b>
(全国)	165.8	55.0	156.5	49.9

成長期の中学生は、身長の伸び方や体重の増え方に個人差がありますので、他の人と比べて、悩む必要はありません。ただし、太りすぎややせすぎ、体重の大きな増減には注意してください。

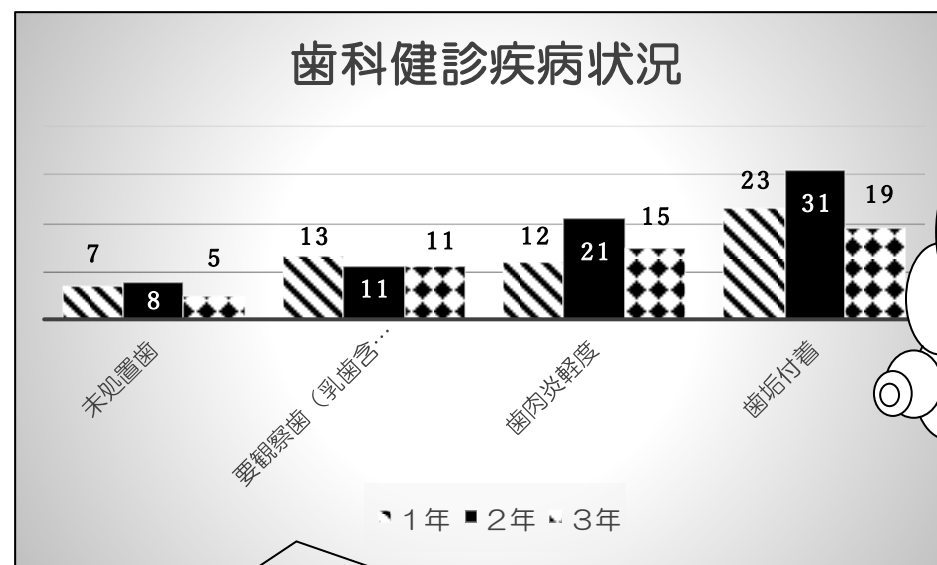
※全国のデータ「令和5年の学校保健統計より」

### 【やせすぎに注意】

痩身傾向児の割合は女子は中学1年生、男子は高校1年生が全国的に最も高くなっており、思春期に注意すべきポイントとなっています。

高南中は平均よりもさらに低い傾向の学年が多いため要注意です。肥満度がマイナス(-)の人はやせ傾向であり、-20%以上になる人はやせすぎです。圧倒的に女子に痩身願望が高く、ダイエットに興味があるという人も多いためです。しかし、思春期のダイエットは、それ以降の体調に大きく影響します。骨量を増やすピークを逃す(20歳以降、骨量は増えません)と、骨粗鬆症という骨の病気になったり、月経(生理)不順や不妊などの原因になったりすることもあります。身体の急成長するこの時期は、男女ともにお腹が空いてたまらない時期です。バランスよくたくさん摂取し、たくさん運動をして身体づくりをしていきましょう。

## 健康診断の結果 (視力検査、歯科健診について)

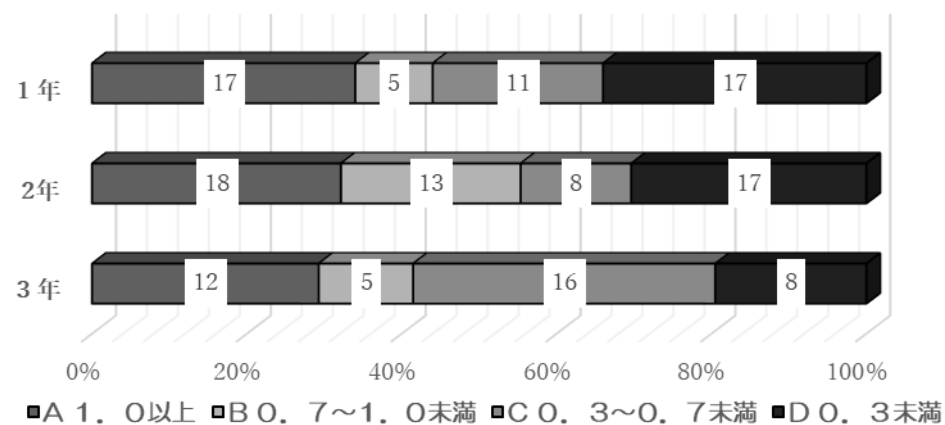


ブラッシング指導してもらった人はその後続いているかな?

要観察歯、歯肉炎、歯垢の軽度(レベル1)の場合は「今のところ治療の必要はありません」にチェックがついています。しかし、ブラッシングが不十分であることには変わりありません。時間のある夏休みにぜひブラッシング指導も兼ね受診をすることをおすすめします。

う歯、歯石がある場合は必ず受診をしましょう。  
受診した場合はお知らせの用紙を学校に提出してください。

### 視力検査結果



視力検査の結果、1.0未満(B以下)人には全員お知らせの用紙を配布しています。学校の検査では正確な検査(近視や乱視などの判断も含め)ができません。用紙をもらった人は必ず受診をして、眼科で再度視力検査をしてください。メガネのある人も度数が合わなくなっている場合が多く見られました。一年に1回は受診をして確認をしてください。  
お知らせの用紙を紛失した場合は、保健室で再発行しますので、お知らせください。