

ほけんだより 7月

NO. 7
令和7年7月7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、夏休み中にぜひ受診をしてください。

高南中及び東京都の身長・体重平均値

	男子		女子	
	身長(cm)	体重	身長(cm)	体重(kg)
<u>1年</u>	<u>153.3</u>	<u>43.1</u>	<u>152.9</u>	<u>43.4</u>
東京都	154.6	45.6	152.9	44.3
<u>2年</u>	<u>161.3</u>	<u>50.4</u>	<u>155.3</u>	<u>46.0</u>
東京都	161.9	50.9	155.5	47.0
<u>3年</u>	<u>167.2</u>	<u>59.4</u>	<u>156.2</u>	<u>47.1</u>
東京都	166.5	55.0	157.1	49.3

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。

※東京都のデータ「令和6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ようです。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、男女共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。

各校医の先生に保健給食委員がインタビューをしました！ 第二弾

内科の先生にインタビューしました！

Q1. 中学生には何時間くらい寝たほうが良いのですか？

A1. 8時間くらい（例）22時寝 6時起き

受験生は、朝に勉強する。

→ 夜にスマホを使用すると、光が当たって体に悪いので、寝る1時間前にはスマホを使用しないようにしましょう。

Q2. 朝ご飯は何を食えば良いのですか？

A2. 炭水化物（パン、おにぎりなど）、タンパク質（卵、納豆など）、鉄分（レバーなど）をバランスよく食べると良い。今は、成長期なのでタンパク質を意識して摂取しましょう。

Q3. 中学生にダイエットは良いのですか？

A3. 体を作る時期なので、極端なダイエットはオスス×しません。極端すぎるダイエットは最悪、病気になることもあるので注意しましょう。

保健給食委員会