



令和7年7月  
流山市立おおぐろの森中学校  
保健室

暑い日が続くと、汗は気持ち悪い、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。もうすぐ夏休み、生活リズムを崩さないようにして、夏休み明けも元気に登校してきてください！

## 身体測定結果のお知らせ



身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思います。それでも高くなりたいたい！という人は、「**栄養**」「**睡眠**」「**運動**」のバランスを考えた生活を心掛けましょう。また、背を伸ばすには、カルシウム！というイメージがありますが、実はタンパク質が骨を作るもとになるそうです。夏休みも生活リズムをしっかり整えて、健康的な夏を送りましょう！

※全国平均は、 令和6年度のものです。	身長（cm）		体重（kg）	
	男子	女子	男子	女子
1年	153.8	152.2	44.3	42.4
全国平均	154.0	152.3	45.3	44.4
2年	161.0	156.3	48.0	45.5
全国平均	161.1	155.0	50.5	47.5
3年	166.5	156.6	54.1	47.5
全国平均	166.1	156.4	55.0	49.6

## 保護者の方へ 1学期健康診断が終わりました！



1学期の健康診断がすべて終了しました。検診終了後、所見があった生徒には随時、結果を配付しています。（心電図検査・尿検査二次の結果は、夏季休暇前までに配付いたします。）所見なしの場合にはお知らせは配付していません。普段は部活動や習い事で忙しく、病院に行く時間が取れないご家庭も多いと思います。時間のある夏休みを利用して、医療機関での受診をお願いいたします。

また、**7月17日（木）に「令和7年度 定期健康診断結果のお知らせ」（A4用紙1枚）を配付します。**ご確認をお願いします。

# 夏休みも生活リズムを整えよう

生活リズムが乱れやすい夏休み、千葉県教育委員会作成「いきいきちばっ子生活習慣チェック表」を活用し、毎日の生活習慣について振り返りましょう。みなさんは、○印が何個付きますか？



「いきいきちばっ子生活習慣チェック表」					
グループ	項目		内容	○	小計
A	睡眠	1	1日の睡眠時間は6時間～8時間である。		
		2	夜ふかしをしないようにしている。		
	休養	3	眠る時間や起きる時間は毎日決まっている。		
		4	勉強や運動の途中でも、疲れたときは、休憩をとるようにしている。		
		5	毎日お風呂に入っている。		
B	食事	6	好き嫌いなく何でも食べる。		
		☆7	一日三食きちんととっている。		
		8	朝は食欲がある。		
C	テレビゲーム	☆9	テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話の時間は、2時間以内と決めている。		
D	食事	10	夕食は眠る時間の2時間前にはとり終わっている。		
		☆11	栄養バランスのよい食事に心がけている。		
		12	お菓子やスナック菓子は食べすぎでない。		
		13	夜食はとらないようにしている。		
E	運動	☆14	毎日息が弾むくらいの運動を30分以上している。		
		☆15	1週間に3回以上スポーツをしている。		
F	朝の過ごし方	☆16	誰かに起こしてもらわなくても一人で起きられる。		
		17	朝気持ちよく起きられる。		
		18	毎朝必ず排便をする。		
		19	学校へは徒歩または自転車で登校している。		
		20	家族・先生・友だちにあいさつする。		
G	食事	☆21	1日1回は、家族そろって食事をする。		
		22	食事の準備や片付けをよく手伝っている。		
H	運動	23	部活動や学校外のスポーツクラブなどでよく活動している。		
		☆24	休日は家族や友だちとよく運動(体を動かす遊び)をする。		
		25	家で毎日体を動かした手伝いをしている。		
		26	家に帰ってからも、お買いや散歩など歩いたり自転車に乗ったりして出かけることが多い。		
I	運動	27	運動することは楽しい。		
		28	運動をして(体を動かして)気持ちが良いと思うことがよくある。		
J	歯口	29	歯磨きは1日3回欠かさずに行っている。		
		☆30	よく噛んで食べている。		
○の合計					

※ 番号に☆ の印がついているものは、重点項目です。クリアするようにがんばりましょう！