ほけんだより

令和7年5月
船橋中学校
保健室

新学期が始まり、１か月が過ぎました。新しいクラスや学年にも慣れて、落ち着いてきたところではないでしょうか。５月は、疲れが出てしまうことや朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。頑張りすぎず、自分の心や体と相談しながら生活習慣を整え、健康に過ごしましょう。

［5月の保健目標］　・睡眠をしっかりとろう
・見つかった病気を治療しよう

5月の保健行事日程

月	日	曜	1年	2年	3年	1組
5	7	水		内科：2~9組(男子)		
	12	月	尿検査(1回目未提出者、二次検査対象者)			
	13	火			内科：全クラス(男子)	
	14	水	内科：全クラス(女子)	内科：10,11組(男子)		
	15	木		歯科：2~7組(男女)		歯科：全員
	20	火	歯科：全クラス(男女)	歯科：8,9組(男女)		
	22	木	尿検査(1,2回目未提出者、二次検査対象者)			

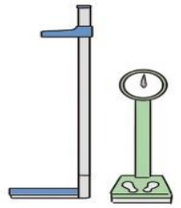
保護者の皆様へ【健康診断の結果について】

健康診断結果について 各健康診断が終わりましたら、結果をお知らせいたします。結果のお知らせは、受診をおすすめする生徒へお渡しいたします。（※歯科検診は、異常の有無に限らず、全生徒への配付です。）視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。

学校での健康診断はスクリーニング検査（疑わしい人を選び出す検査）のため、病院のように詳しい検査、判定ができるものではありません。そのため、病院で受診をした結果、「異常なし」と診断されることがありますので、ご了承ください。

また、「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに医療機関を受診するようにしてください。受診をされましたら、受診結果報告書を学校へご提出してくださいますようお願いいたします。

令和７年度　身体測定結果（R7.5.12 現在）
【本校,船橋市,千葉県,全国平均値と比較して】



※船橋市平均値：令和６年度結果、国・県平均値：令和５年度結果

学年	本校,市,県,全国別	男子		女子	
		身長	体重	身長	体重
1	船橋中	▽153.3	▽44.1	152.4	▽43.0
	船橋市	154.4	45.1	152.6	44.3
	千葉県	154.4	45.5	152.6	44.2
	全国	154.2	45.8	152.3	44.5
2	船橋中	▽160.9	▽49.2	▽154.7	▽46.8
	船橋市	161.1	50.0	155.1	47.1
	千葉県	161.0	50.0	155.2	47.4
	全国	161.1	50.6	155.0	47.6
3	船橋中	△166.5	▽54.3	156.5	▽48.5
	船橋市	166.4	54.9	156.8	49.4
	千葉県	166.4	54.7	156.4	49.4
	全国	166.0	54.9	156.4	49.8

△：国・県・市平均値より上回っているもの　　▼：国・県・市平均値より下回っているもの

【結果より】
＊１年生：女子の身長以外は、男女ともに、比較的小柄な傾向である。
＊２年生：男女ともに、身長・体重が市・県・全国平均値よりも下回った。
＊３年生：男子の身長は、 市・県・全国平均値よりも上回る結果だったが、体重は男女ともに小柄な傾向であった。
◎上記の身長・体重は、あくまで平均値です。大きいからよい、小さいから悪いということではありません。成長には個人差があります。自分のペースで成長していくことが大切です。
そのためには、①バランスの良い食事を摂る。②しっかりと睡眠をとる。③適度な運動を行う。ことを心掛けましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

５月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分をこまめにとろう

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調を整え丈夫な体を作ろう