



R8. 5. 27
七ヶ浜中学校
No.3

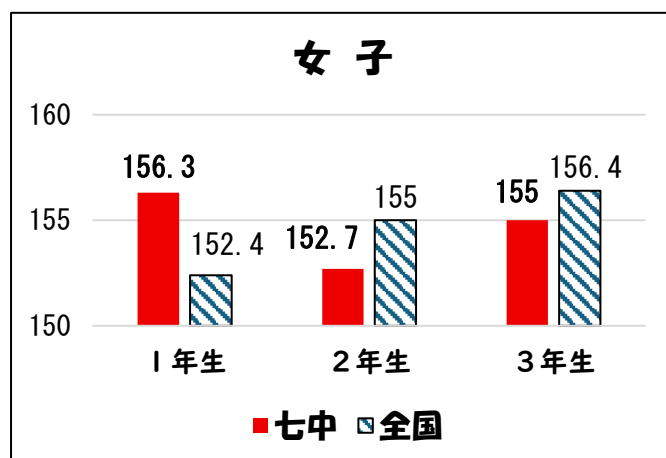
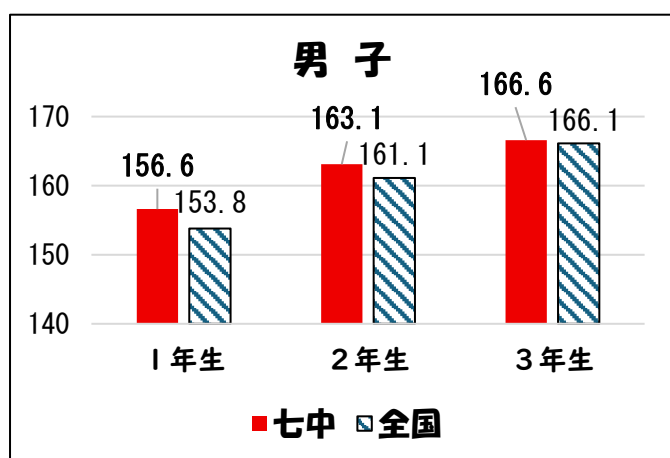
校外学習や修学旅行の疲れはとれましたか。最近、校内では喉の痛みや微熱の症状が出る風邪が流行しています。5月は疲れや気温の変化によって、体調を崩しやすい時期です。今週はいよいよ中総体なので、今までの練習の成果を十分に発揮できるように、睡眠や休息をしっかりとって体調を整えていきましょう！

速報！

身体測定・視力検査の結果

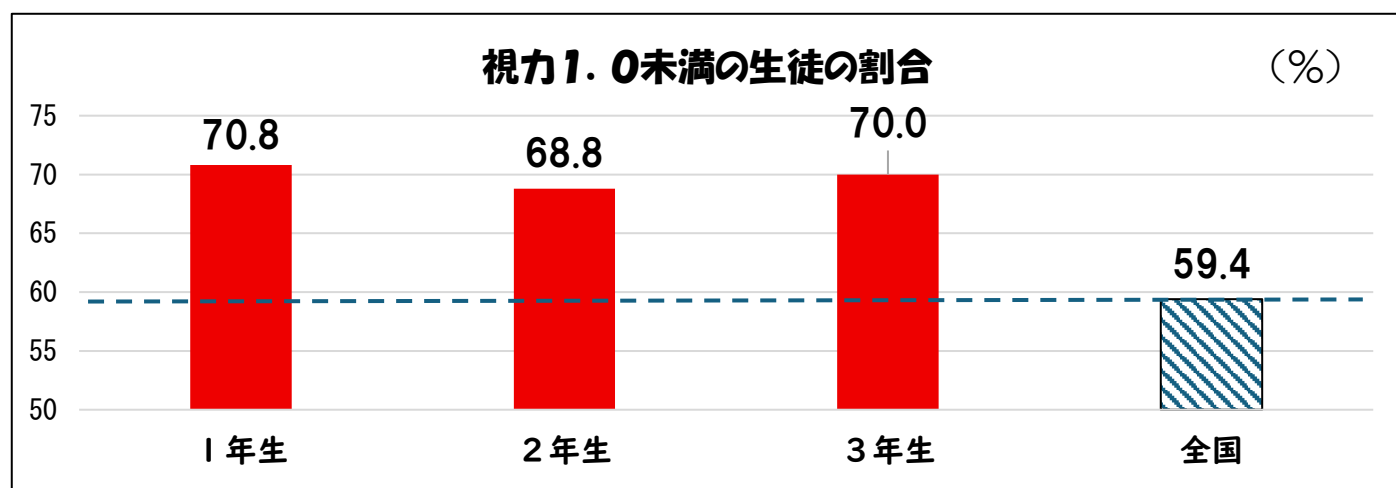
①身長

*全国平均の値は令和7年度学校保健統計調査の値です。



②視力

*視力1.0未満の生徒とは、裸眼視力がB・C・Dのいずれかに該当する生徒のことです。



【身長】

☆男子は全学年が全国平均を上回っています。

・女子は1年生が全国平均を上回り、2年生と3年生は下回る結果となりました。

【視力】

・全学年において、視力1.0未満の割合が全国平均を大きく上回ってます。

※昨年より視力が低下している人は、早めに眼科を受診してください。

※スマホやタブレットの画面など、近い距離を見続けることは近視を進行させるため、デジタル機器の使用時間や姿勢にも気を付けていきましょう！

お子さんの皮膚の状態は、どうですか？

気温が高い日が増え、汗をかく機会が多くなってきました。汗には体温調節や皮膚の保湿などの大切な役割がある一方で、汗をかいた後にそのままにしていると汗疹（あせも）になったり、アトピー性皮膚炎の悪化につながったりすることがあります。

中学生になると、保護者の方がお子さんの皮膚の状態を直接目で見て確認する機会が少なくなるかもしれませんが、汗疹や皮膚炎には適切な肌のケアや治療が必要となるため、ぜひ時々ご確認をお願いしたいと思います。

【肌の状態チェックポイント】

- ①場所… 首、背中、脇の下、腹、肘の内側や膝の裏側などの関節部分 等
- ②皮膚の状態… ブツブツやザラザラ、赤くなっているところなどはないか

6月からは水泳学習も始まります。皮膚の異常が見られる場合は、お早めに受診・治療していただくようお願いします。



健康診断

受けて終わり

じゃ
もったいない！

気になるところが
見つかったら

生活を見直す
チャンス

受診のおすすめ
をもらったら

早期治療の
チャンス

結果がバッチリ
だった人は

自分の
良いところに
気づける
チャンス

始めよう！ 暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの
運動をする



家でストレッチなどの
運動をする



湯船にゆっくりつかる



身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。
骨が元気に育つ生活をするのが大切です。

睡眠

骨 を育ててくれる
成長ホルモンは、
寝ている間にたくさん
出ます。早く寝て十分
な睡眠をとしましょう。



食事

力 ルシウムやたんぱ
く質は骨の材料に
なります。ビタミンDや
ビタミンCは骨の成長を
助けてくれます。



運動

軽 い刺激が加わると骨が伸びやす
くなります。また、運動をする
と夜に眠りやすくなりますよ。

