

保健だより

羽生市立南中学校 保健室

令和8年3月2日

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。3年生は卒業、1・2年生は進級という大きな節目を目前に控え、期待や不安が入り混じる時期かもしれません。

皆さんは、この1年間自分の体と心とどう向き合ってきましたか？3月は1年間の健康生活を振り返り、体と心の「まとめ」をする時期です。4月からの新しい生活を元気にスタートできるよう、今のうちから生活リズムを整えておきましょう。

中学校3年間でどのくらい成長するの？

《中学校3年間の成長》

★南中3年生の平均です

男子平均 身長 14.2cm 体重 12.9kg

女子平均 身長 4.6cm 体重 5.6kg

3年間で1番伸びた人は、
男子 25.3cm 女子 13.5cm でした！



おまけ 《9年間の成長(小1～中3)》
男子平均 身長 51.4cm 体重 37.3kg
女子平均 身長 41.6cm 体重 30.1kg

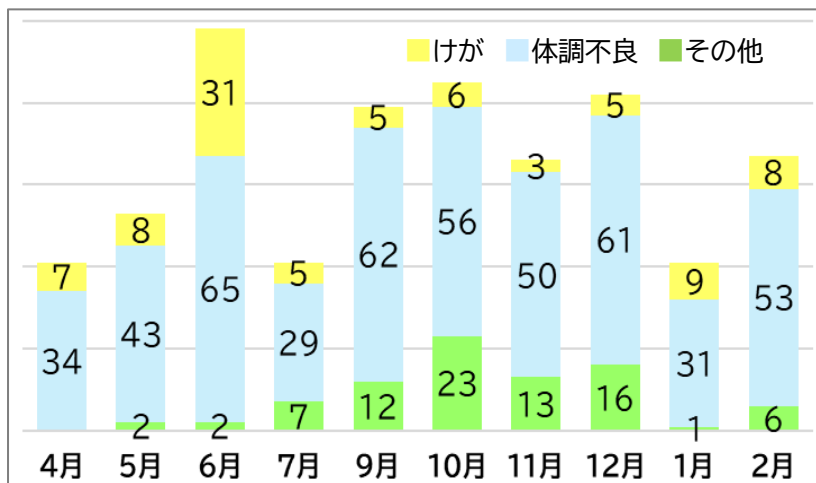
数字で見る！保健室の1年間

4月～2月の保健室利用
をまとめました！

今年度の保健室来室者は、653人でした。下のグラフをみると、体調不良を訴えて来室する人がほとんどでした。体調不良の症状は、頭痛、気持ち悪い、腹痛が多かったです。睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムの乱れが原因で体調不良になっている人がほとんどでした。

けがは、体育祭があった6月が多かったです。すり傷、打撲、捻挫がほとんどでした。

けがは、体育祭があった6月が多かったです。すり傷、打撲、捻挫がほとんどでした。



令和7年度 わたしの「健康生活」通知表

1年間自分の生活を振り返り、各項目をA(よくできた)、B(まあまあ)、C(もう少し)で判定してみましょう！



【生活リズム部門】

項目	評定	振り返りのポイント
朝食の摂取	A B C	毎日食べたか。栄養バランス(赤・黄・緑)は？
起床時間	A B C	土日も含めて、決まった時間に起きられたか。
睡眠の質	A B C	成長ホルモンが出る時間帯(22時～2時)に眠れたか。
メディア管理	A B C	寝る前のスマホ・ゲームを控えられたか。
姿勢	A B C	授業中やスマホ中、猫背にならなかったか。

【身体・衛生部門】

項目	評定	振り返りのポイント
運動習慣	A B C	1日30分～1時間程度、体を動かせたか。
手洗い・うがい	A B C	帰宅後や食事前に、石鹸で丁寧に洗えたか。
爪・清潔	A B C	爪を適切な長さに切り、清潔を保てたか。
歯磨き	A B C	1日3回、特に寝る前に鏡を見て磨いたか。
受診と治療	A B C	健診結果を放置せず、歯医者や病院へ行ったか。
持ち物	A B C	ハンカチ・ティッシュを毎日持ち歩いたか。

【心の健康部門】

項目	評定	振り返りのポイント
感情の受容	A B C	自分のイライラや悲しみを否定せず、認められたか。
相談する力	A B C	困ったとき、信頼できる人に話せたか。
言葉選び	A B C	チクチク言葉ではなく、感謝の言葉を使えたか。
リラックス	A B C	自分なりの息抜き(趣味や深呼吸)ができたか。

結果はどうでしたか？しっかり振り返ることはできましたか？「オールA」を目指す必要はありません。大切なのは、自分の今の生活を客観的に見て、「来年度はどうしたいか」を考えることです。「C」がついた項目は、春休み中に少しずつ改善して、新しい学年を万全のコンディションで迎えましょう！