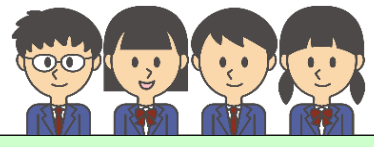


# 保健だより 輝け



2025 年 5 月 9 日 5 月号  
一宮市立大和中学校

## 2025 年度 身長・体重 平均値

## 健康診断

※全国平均は 2024 年度

| 男子     | 1 年生  |       | 2 年生  |       | 3 年生  |       |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|        | 大和中   | 全国    | 大和中   | 全国    | 大和中   | 全国    |
| 身長(cm) | 154.0 | 154.0 | 160.1 | 161.1 | 165.7 | 166.1 |
| 体重(kg) | 45.5  | 46.6  | 47.5  | 52.8  | 55.8  | 56.9  |

| 女子     | 1 年生  |       | 2 年生  |       | 3 年生  |       |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|        | 大和中   | 全国    | 大和中   | 全国    | 大和中   | 全国    |
| 身長(cm) | 150.8 | 152.3 | 154.3 | 155.0 | 156.4 | 156.4 |
| 体重(kg) | 42.6  | 45.1  | 45.4  | 48.2  | 48.7  | 49.9  |



身長と体重など自分の体に関心を持つことは大切で、それは学校での健康診断の大きな目的の一つでもあります。ただ、みなさんの年代は、まさに成長期。そして、身長や体重、成長の仕方にも個人差があって、ひとりひとり違うのは自然なことです。数値の結果にこだわって、一喜一憂する必要はありません。ただ、睡眠は不足していないか、食生活は良いかなど、日々の生活を見直し、よりよい健康な生活を送るように努めることが大切です。

### 5 月の保健目標

### 生活のリズムを作ろう

## こんな人はいませんか？

朝ごはんを食べる時間がない



朝は食欲がなくて食べられない



朝は食べる習慣がなく、用意されていない



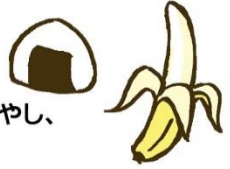
### 生活習慣を見直そう！

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



### 一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれないですね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



## こころのメンテナンス大丈夫??

新学期が始まってそろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり、疲れを感じたりする人もいます。次の項目をチェックしてみましょう。



- ☐ イライラする
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 朝、起きられない
- ☐ 友だちや家族と話をしたくない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 勉強に集中できない



一つでも当てはまったらお疲れモードかもしれません。

①しっかり寝る②音楽を聞く③本を読む④適度な運動をする⑤お風呂でゆっくりする⑥人と話をするなど、ストレスを解消する自分に合った方法を見つけておきましょう。

## 知っておきたいコミュニケーションのコツ！



### <話の輪に入りたい時>

話の輪に入るときは、突然声をかけるのではなく、相手の視界に入ってから、話の流れに自然に入れる言葉をかけるのがおすすめです。相手が興味を持ちそうな情報を伝えるのもよいです。

### <忙しそうな人に話しかける時>

相手が忙しそうな時は、「お忙しい中、すみません」、緊急連絡など、相手が話し中の時でも話しかける必要がある時は、「お話し中に失礼します」といった言葉を最初に言ってから要件を伝えると、相手に配慮した言い方になります。

話しかける相手の状況を想像して声をかけましょう。

## <保護者のみなさまへ>

第1回学校保健委員会「スマホ・ケータイ安全教室」  
全学年 6月7日（土）4限（11：35～12：25）

- ◆ ネット依存、いじめ、情報の拡散、誘い出し、ネット詐欺などのトラブル事例について、動画などを使って紹介し、良し悪しを考える姿勢や相手の気持ちを考えて使用することの大切さを学びます。
- ◆ 被害者にも加害者にもならないためのポイントや、万一トラブルに巻き込まれた場合、人にすぐに相談できる能力（援助希求能力）について学びます。  
ご家庭でもスマホ・ケータイの使い方について話題にし、多くのことを話し合う機会にしたいと思っています。ぜひご参加ください。