

保健室から

新入生の保護者のみなさんへ

養護教諭の中村 陽子です



今津中学校での3年間を
元気に過ごせるよう
サポートさせていただき
ます。
よろしくお願ひします。

入学式の時に改めてご挨拶させていただきます。

保健室では①

- ・スポーツ振興センターの手続きを行います。

学校管理下でけがをされ病院を受診された場合は、
学校にお知らせください。

- ・学校医療券の発行を行います。

対象の方で発行を希望される場合、学校にお知らせください。

保健室では②

- ・健康診断を実施し、生徒の健康状況を把握します。

治療勧告を渡されたら受診し報告書を学校に提出してください。

- ・健康上配慮が必要な生徒の個別面談を行います。

保健室に直接来ていただいても大丈夫です。

保健室では③

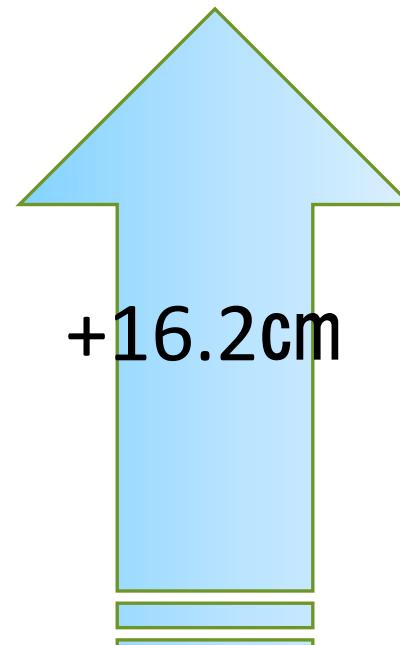
- ・毎月、保健だよりを発行します。
- ・思春期の子どもたちの健康を守れるようにサポートを行います。

これから 20 年、 30 年後生涯にわたって健康でいられる生活習慣の基礎を思春期の時期に作っておくことが大切です。 「自分の健康を自分で守る力」を育てたいと考えています。

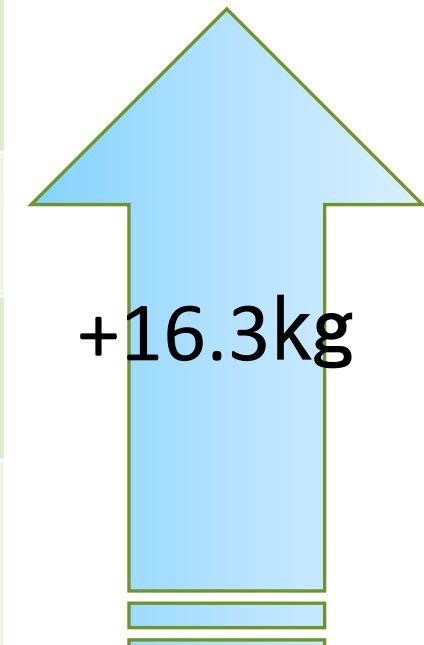
入学から卒業までの成長(男子)

(令和元年大阪府平均より)

4月	身長(cm)
15歳	168.8
14歳	165.3
13歳	160.5
12歳	152.6



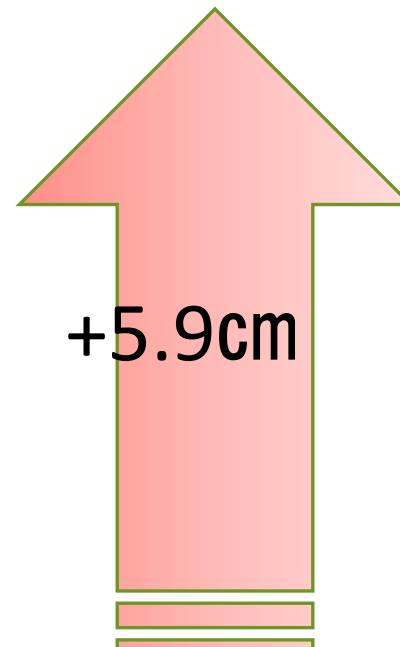
4月	体重(kg)
15歳	60.1
14歳	43.9
13歳	40.9
12歳	43.8



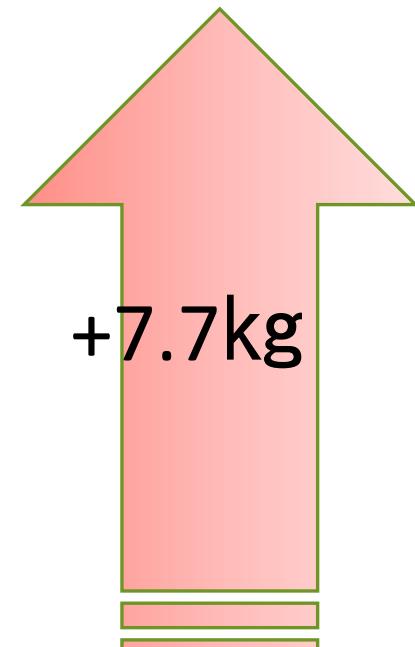
入学から卒業までの成長(女子)

(令和元年大阪府平均より)

4月	身長(cm)
15歳	157.9
14歳	156.4
13歳	154.4
12歳	152.0



4月	体重(kg)
15歳	51.2
14歳	49.8
13歳	46.6
12歳	43.5



- ・個人差はありますが、
男子の身長は12歳から1年間に7～8cm伸びます。
3年間に20cm以上伸びる生徒もいます。
- ・女子は、10歳ごろから身長が急に伸びる時期が
あり、そのあと女性らしい体つきになっていきます。
- ・この身長が急に伸びる時期からが、子どもから大人へと
成長するための思春期と言われています。

思春期とは、

子どもから大人になるための準備期間で、体も心も大きく成長します。

そのため、今までにない悩みや考え方などが増える時期です。

自分の生き方を探し始める

自分に自信が持てない、進路が不安、親には言いたくない

痩せたい、かわいいと言われたい、髪型、変かな

人からどう思われているかが気になる



子どもが何か困っているときは、まずは見守りましょう。
話をしてきいたら、聞きましょう。
聞いてもらうことで、子ども自身が自分で解決する方法
を見つけることがあります。

でも、まだまだ子どもです。まちがった方向に向かい
そうなときは、一緒に考えてください。
解決が難しそうなときは、学校にも相談してください。

中学生になると体や心の変化だけでなく
教科ごとに先生が変わることや、
部活動や塾などが日常に加わるなど、
子どもをとりまく環境や生活リズムにも大きな
変化があります。

このような変化についていき、慣れ、
成長するために大切なことがあります。



大切にしてほしいこと

早寝、早起き

バランスの取れた食事

十分な睡眠・運動

当たり前のことが
体や心のバランスを崩
すと出来なくなります。



分かっているけど、言うことを聞かない年頃・・

- ・あきらめず、言い続けてください。
- ・食欲がないという言葉をうのみにせず、食事を用意してください。（特に朝食）
- ・健康に関する正しい情報を家庭で話題にしてください。

4月からではなく、今から準備を！

- ・特に睡眠を十分取させてください。
- ・睡眠不足は、体の不調だけでなく心が不安定になります。
- ・4月からの中学校生活が元気に過ごせるように準備をしてください。



入学式で、お会いできることを
楽しみにしています。