

ほけんだより 夏休み

2026年7月発行 大阪市立文の里中学校 保健室



1学期お疲れさまでした。長かった1学期が終わり、夏休みが始まりますね。

皆さんは1学期にあった健康診断を覚えていますか？

健康診断の記録を、懇談の時に配付していますので確認してみてください。

また、健康診断で病院への受診が必要だった生徒へは、お知らせの用紙を配っています。まだ受診できていない人は、夏休みの間にお医者さんでみてもらってください。



保健室利用状況(4月～6月)

内科	外科
408人	283人
来室理由で多いもの	
【内科】①頭痛 ②腹痛 ③吐き気	【外科】①打撲 ②すり傷 ③切り傷

毎週、**月曜日**は体調不良の来室がとっても多いです。土日で生活リズムが崩れていませんか？休み明けは体調を整えて登校できるようにしましょう。



発育測定の結果 — 文の里中学校の平均値 —

身長体重は人それぞれ違いますが、4月の発育測定の結果、全体の平均値はこのようになりました。また、見てみてください。

学年	性別	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	男子	152.7	44.0
	女子	152.1	44.2
2年	男子	160.9	51.0
	女子	155.4	46.4
3年	男子	167.0	56.7
	女子	158.2	50.0



肥満度ってなに？

⇒ 身長と体重のバランスから割り出される「太り具合」や「やせ具合」の度合いです。

<肥満度について>

参考にしてみてください

やせ傾向		標準	肥満傾向		
高度やせ	やせ		軽度肥満	中度肥満	高度肥満
-30%以下	-10~+29%	-20~+20%	+21~+29%	+30~+49%	+50%以上

視力検査の結果



学年	A (1.0以上)	B (0.9~0.7)	C (0.6~0.3)	D (0.2以下)
1年	157	60	50	5
2年	127	81	42	8
3年	107	68	58	9

歯科検診の結果

全学年でのむし歯があった生徒の数は**42人**、1年生は**13人**、2年生は**15人**、3年生は**14人**でした。これはどの学年も全体の**5%**ほどです。

また、歯にプラークがついている人は全体で**35人**、歯肉炎に気を付けたほうがよい人は**16人**でしたが、ほとんどの人はしっかりと歯磨きを頑張った結果でした。

これからもしっかりと歯磨きなどつづけてください。

