



令和8年7月14日
板橋区立板橋第五中学校
校長 太田 繁伸
保健室

「今年は梅雨らしい梅雨だったな」と感じていたら、あっという間に夏本番。今度は熱中症が心配な季節になりました。強い日差しや蒸し暑さで、体は思っている以上に疲れています。十分な睡眠、食事をしっかりとって熱中症予防に努めましょう。

いよいよ夏休み目前！お出かけなどの楽しい予定がある人や、部活動がんばる人など、みなさんいろいろ予定があると思います。日頃できないことを十分楽しむ夏にしてください。



健康診断の結果について

身体計測の結果

		7 年		8 年		9 年	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
板五中	身長	154.8cm	152.3cm	160.7cm	157.4cm	168.5cm	156.6cm
	体重	46.3kg	44.7kg	52.2kg	50.3kg	60.4kg	48.9kg
東京都	身長	154.4cm	152.9cm	161.7cm	155.8cm	166.7cm	157.0cm
	体重	45.3kg	44.1kg	50.8kg	47.6kg	55.5kg	49.7kg
全国	身長	153.8cm	152.4cm	161.1cm	155.0cm	166.1cm	156.4cm
	体重	45.2kg	44.4kg	50.4kg	47.5kg	55.0kg	49.7kg

*東京都および全国の計測の平均は、令和7年度の数値です。

視力検査結果(裸眼)

	7年	8年	9年	全学年合計
A 1.0 以上	28人 (40.6%)	20人 (38.5%)	14人 (37.8%)	62人 (39.2%)
B 0.9~0.7	14人 (20.3%)	14人 (26.9%)	11人 (29.7%)	39人 (24.7%)
C 0.6~0.3	17人 (24.6%)	10人 (19.2%)	9人 (24.3%)	36人 (22.8%)
D 0.2 以下	10人 (14.5%)	8人 (15.4%)	3人 (8.1%)	21人 (13.3%)

今年度の視力検査では、全体で約3人に1人が C・D 判定(0.6 以下)でした。

- ・A判定はどの学年も約4割。
- ・7年生が1番 C・D 判定が多い。
- ・学年が上がるにつれて D 判定は減っている。(9年生では眼鏡やコンタクトを使用している生徒が増え、裸眼の D 判定が少なくなっていることがわかりました。)

【矯正している生徒】

7年生 26 人
8年生 25 人
9年生 13 人

スマートフォンやタブレット、ゲームなどで近くを見る時間が長くなると、目は疲れやすくなります。目の健康を守るためには、画面を長時間見続けないことや、時々遠くを見て目を休ませること、十分な睡眠をとることが大切です。学校の黒板の文字が見えにくいと感じたら、早めに眼科を受診してくださいね。眼鏡やコンタクトの人も定期的に確認することが大切です。



定期健康診断が終わりました。提出物等のご協力もありがとうございました。歯科、眼科、耳鼻科など『受診のお知らせ』をもらっていて、まだ病院に行けていない方は、ぜひ夏休みのうちに済ませましょう。
定期健康診断の記録(個人票)は終業式の日配布します。
※健診の日に欠席したため、医療機関で受けた方の結果は、個人票に反映できていない場合もあります。ご了承ください。

7月保健目標 夏を健康に過ごそう

—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

冷たいもの^ヲをとりすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものについ手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは 夏でも温活！



- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる