



保健だより



令和8年3月10日

渋谷区立原宿外苑中学校 養護教諭 井関陽子

今年も、みんなよくがんばったね！

暖かい春の訪れです。令和7年度は早い時期から季節性インフルエンザが大流行し、2年生では2回も学年閉鎖や学級閉鎖をすることとなりました。現在も流行警報発令中です。ご家庭のご協力もいただきながら、残り少ない今年度を楽しみたいものです。本校では年間を通して皆さんに生涯にわたってよりよく生きてほしいという願いを込めて、健やかな体と心を育てるために様々な働き掛けをしてきました。



この1年間をふりかえってみよう

気温上昇による気候危機と熱中症、感染症対策も継続しつつ
学校生活も日々の生活も前向きに歩んでいこう

感染対策のための常時換気、手洗いの徹底、咳エチケットをしつつ、この1年を乗り越えました。みなさん、本当によく頑張りました。

しかし、コロナ禍以降の社会状況の変化で子どもも大人もストレスやつらい気持ち不安な気持ちになりました。皆さんは、辛さや不安な気持ちをどれだけ周りに伝えられたでしょうか。今年度、保健室では体の不調を訴えて来室する人が多く、皆さんのストレスの大きさを感じずにはいられませんでした。つらい気持ち、不安な気持ち、体の不調は自分一人で抱えずに、身近な大人に伝えてください。話すことで気持ちが楽になることもあります。しばらくの間、私たち大人は子どもたちの心と体の変化を注意深く見ていく必要があると思います。

4月から6月に健康診断がありました

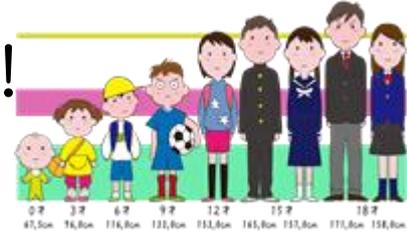


右に示した通り、多くの項目にわたり、皆さんの健康状態をチェックしました。健康診断の目的は、病気の早期発見と早期治療です。「健康づくり」はやはり、日々の好ましい生活習慣の積み重ねが大切です。

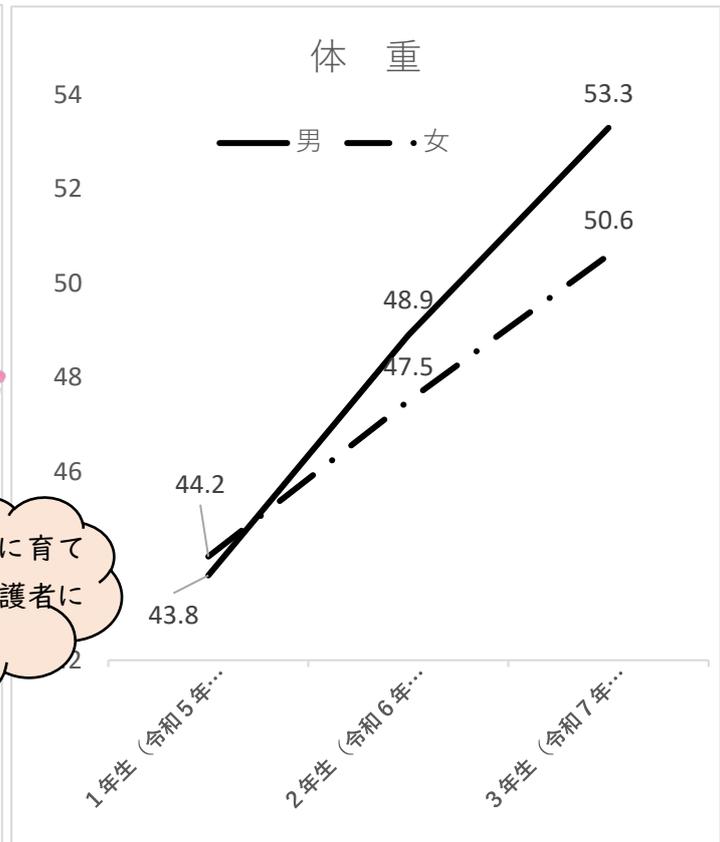
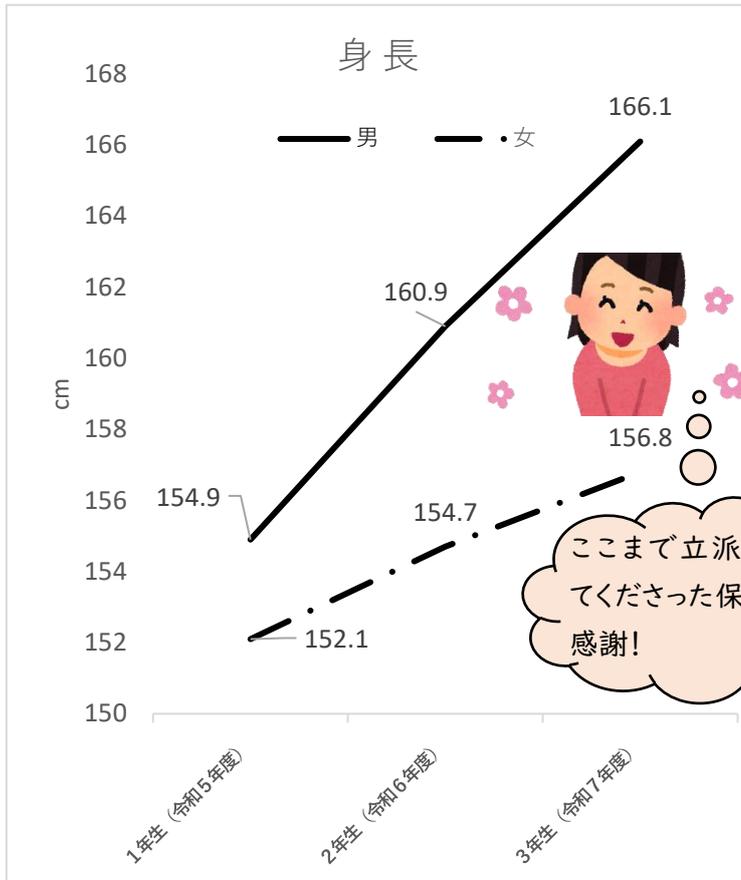
身体計測（身長・体重・座高）
内科・歯科・眼科・耳鼻咽喉科
腎臓検診、心臓検診、結核検診、脊柱側彎検査

※むし歯や視力矯正など、受診や検査治療は、進級、卒業の前に済ませておきましょう。

3年間でこんなに大きくなりました！



現在3年生の入学時から今年度の計測の平均値の推移です。



ここまで立派に育ててくださった保護者に感謝！

☆男子は2年間で平均

身長11.2cm 体重9.5kg

☆女子は2年間で平均

身長4.7cm 体重6.4kg

と増加し、著しく成長しています。

(これはあくまで平均値であり、成長にはそれぞれ個人差があります)



◇これからも成長し続ける体と心

1年生時は男女とも身長体重にあまり差はあまりなく、むしろ女子の方が身長も体重も大きかったです。その後男子は成長のスパート（第二発育急進期）を迎え、身長も体重も急激に伸びています。一方女子は身長よりも将来必要となる皮下脂肪が充実してきます。

このようなデータからもわかるように、皆さんは第二発育急進期の真っただ中にあり丈夫な体を作る大切な時期にあります。身長と体重は目に見える発育の一例にすぎませんが、男女とも20歳ぐらいまでは、脳や内臓や体のいろいろなところが発育し続けます。どうかこれからも、食生活、運動習慣、睡眠や休養に心がけて、自分のために体に良い生活習慣を続けていってください。



◇人生100年を元気に生き抜くために

年を取っても自分の力で歩いて、食べて、生活を楽しむための日々の健康への心がけ

アメリカでは、子どもたちに対する健康づくり運動を積極的に行うようになり、喫煙率や心臓病による死亡率を下げるなどの当初挙げられたいくつかの健康目標値を上回る効果を上げています。

日本では、最近になってようやく子どもの健康づくりが注目されるようになりました。特に、思春期で体が大きく変化する皆さんの年代の生活習慣は、成人後の生活にも大きく影響すると考えられています。

そこで、今後も健康を保つために実行してほしいことは、

- ① 寝起き、食事の時間を一定にすること。（体の働きを正常に保つために重要です）
- ② 生活習慣病（脳こうそくや心筋こうそく）の原因である、肥満、高血圧、高脂血症にならないようにすることが大切です。特に肥満は大敵。適正体重を保つためには体を積極的に動かす運動習慣をつけることと、超加工食品を避け、肉類に偏らず、炭水化物や野菜、果物を積極的に取り入れたバランスの取れた食生活を心がけるようにしましょう。
- ③ 口の中の悪玉菌は歯を失う歯周病の原因だけでなく糖尿病、心臓病、認知症といった全身の健康を脅かす原因にもなります。悪玉菌を制圧し健康を保つために、
 - ア 毎食後丁寧に歯をみがきましょう。夜はデンタルフロスを使いましょう。洗口液で殺菌するのも良いでしょう。歯磨き指導で一緒に学習しましたね。
 - イ 歯周病菌の活動を抑える繊維食品の野菜、海藻類や乳酸発酵食品を毎日食べましょう、
 - ウ 歯科医院で定期的に受診し、むし歯や歯周病のチェック、歯のクリーニングといったメンテナンスもしっかりと行いましょう。
- ④ がん教育でも学習しましたが、今は2人に一人はがんになる時代。原因がわかっているガンはほんの一部で、ほとんどのがんは予期しない細胞の突然変異で起こります。一番は早期発見・早期治療です。年1回はがん検診を含めた健康診断を受けましょう。
- ⑤ 私たち一人一人がこの世の中で唯一無二の存在です。決して一人ではありません。また、一人では生きていけません。一人一人が愛されるに値する人間であるということを常に忘れないでください。いくつになっても人に奉仕し、感謝の気持ちを忘れず、人と関わろうとすることを心がけていきましょう。

何をするにも、人生をよりよく生きるための礎は健康です。これからも、原宿外苑中で学習したことを生かして、日常の生活から、自分の体を大切にする努力を積み重ねていきましょう。



生まれてきたことそのものがギフトです。これからも自分の体とところをうんと慈しんでください。

令和7年度 保健室利用状況

令和7年4月1日～令和8年2月27日集計



この1年間で、
保健室で処置した人
のべ807人



病気で来た人のべ437人



けがで来た人のべ370人

☆学校管理下の事故で
病院に受診した人のべ31人

1位	頭痛	106件
2位	腹痛	78件
3位	フラフラする	28件

1位	打撲	84件
2位	擦過傷	52件
3位	体の痛み	49件



※大きなけがが多かったのは、部活動、体育、昼休みでのけがでした。今後も事故防止に努めましょう。

生徒たちの話を傾聴する機会が多くありました。友人関係、家庭で困っていることなど聞くにつけ、学校はただ教科教育を行うだけの場ではなく、それ以外の様々な活動や人とのかかわりの中で発育途上の子どもの心身の発育発達を支援する場であることを改めて痛感しています。「行きたい学校、帰りたい家」が私のスローガンであり理想でもあります。原宿外苑中学校は全校生徒の9.4%は不登校となっており、「行きたい学校」には程遠いようです。原外中を「行きたい学校」にするためにはどうしたらいいのかという視点で、私たち大人は子どもたちにもっと寄り添って行きたいものです。

3年生の皆さん、ご卒業おめでとう！

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。皆さんは、私がこの学校に着任した時の新1年生でした。この3年間で共に過ごし、皆さんの成長の過程を見守ることができました。皆さんにはこの3年間を通して様々な場面で、人生を愉しむためには「健康」が一番大切であること、また、自身で健康づくりをし、それを守る方法を共に学んできました。幼かった皆さんも、今では日々の生活や生徒会委員会活動、体育祭やなみき祭などで活躍する姿は、立派であり、精いっぱい自己実現を遂げる姿を見せてくれました。小学校では新型コロナによる一斉休校を経験したみなさんは、どのようなことを学びましたか。科学的根拠に基づいて行動することの大切さ、人とのつながりの大切さ、どんな時でも自分らしく生きることの大切さを学んだのではないのでしょうか。今後も感染症が蔓延したときには感染対策を含めてこの経験を生かしてください。

在学中は様々な出来事がありましたが、家族や友人の支えや励ましと、何よりみなさん自身の努力と頑張りで見事に克服してきました。卒業後は、それぞれの道に旅立って行かれますが、どんなに厳しい状況にあっても、多くの人の愛情に支えられて今の自分があることを忘れずに、これからも自分も周りの人も大切にしていってください。世界で続く戦争を含め不確実性の高い不安定な世の中となりつつあります。これからの人生は良いことも悪いことも様々あるでしょうが、どんな時も周りに流されず、自分の目で見え、考え、判断し、自分らしく行動できる大人になってください。これからも唯一無二の自分を慈しみ、健康を保つ努力をして素敵な人生を歩んでいってください。応援しています！