



ほけんだより7月

2026年7月1日
ほけんだより7月号
北島中学校保健室

今年の四国地方の梅雨入りは、平年よりも3日程早く、昨年よりも16日遅く、6月2日に発表されました。梅雨入り早々から台風や前線の影響があり、湿った空気で曇りや雨の日が多いですが、気温はそれほど上昇せず、現在はまだ比較的過ごしやすい日が続いています。

北部Aブロック総体や1学期末テストが終わり、ほっと一息ついて、急に疲れが出る頃でもあります。そして、いよいよ夏に向けて気温も上がり、むしむしした季候と相まって、熱中症や夏バテの心配が大きくなります。1学期も、後わずかです。まずは、①早寝・早起きで規則正しい生活リズム②栄養バランスのとれた三食の食事③適度な運動を心がけ、暑さに負けない丈夫なからだをつくるのが大切！1年生は、中学校生活で初めての夏休みです。2年生は、部活動等をはじめ学校の中心役割を担う機会が多くなってきます。そして3年生は、将来を見据えて進路を決定する、人生の大事な岐路を迎えます。「夏休みを制する者は受験を制す」とは、よく言われていることです。自分でしっかりと生活コントロールをし、体調管理を心がけながら、それぞれの立場でそれぞれの“アツイ夏”を存分に満喫してほしいと思います。



北中生のライフスタイル



夏の朝、早い時間に咲く朝顔の花。朝顔のつぼみは、夜の暗い時間を過ごさなければ、開花しないそうです。睡眠時間が少ないと、元気に過ごせないのは人間も同じですね。

さて、今年も、6月16～20日の週に北中生のみなさんに「健康な生活確認シート2026」で現在の生活の振り返り（平日の平均）と、めざす健康生活の生活スタイルや生活習慣改善のための目標を設定してもらいました。みなさんの「現在」の生活状況をまとめました。自分の生活と比べて、どうですか？

【現在の生活(平日の平均)】	1年	2年	3年	全校平均
朝食を時々食べる・全く食べない	7.49 %	8.44 %	7.92 %	7.95 %
運動：1日の運動時間20分以下	18.50 %	10.67 %	17.33 %	15.44 %
睡眠：寝る時間0時以降	15.42 %	22.67 %	35.15 %	24.01 %
(うち1時以降)	4.41 %	5.78 %	6.93 %	5.66 %
メディア視聴・使用5時間以上	29.52 %	22.22 %	17.33 %	23.24 %



(2026年6月26日集計)

【食事について】

朝食について、全体の9割以上の生徒が「毎日食べる」「ほぼ毎日食べる」と回答していた。昨年度より「時々食べる」「全く食べない」生徒が1.32ポイント減少しているが、2年生の割合が高い。

【運動について】

近年の傾向で、部活動や社会体育（学校外所属）を含め、1日の運動時間（体育は除く）が2時間以上の生徒とそうでない場合と、二極化の傾向が見られた。すでに、3年生は引退した部活動もあるが、「運動時間が20分以下」が15.44%で、昨年度よりも5.65ポイント減少した。1年生の割合が高い。

【睡眠について】

全校的に、21時前後の早い時間帯に就寝し、早朝の4～5時台に起床して学習したり自分時間に活用したりするという生活スタイルの生徒も少なくない。一方で、就寝時刻が深夜1時以降と答えた生徒が、全体の5.66%あった。昨年度よりも1.83ポイント、また学年が上がるにつれて増加していた。

【テレビや動画等の視聴・ゲームやSNS等の使用について】

メディア視聴や使用が5時間以上であると答えた生徒が全体の23.24%おり、昨年度より4.71ポイント増加していた。しかし、学年が上がるにつれて減少傾向が見られ、進路を見据えた行動や部活動等に邁進する生活様式がうかがえる。また、運動時間と同様で、部活動や社会体育（学校外で所属）での活動をふまえ、メディア視聴・使用が1時間未満と答えた生徒との二極化の傾向が見られた。



暑さと睡眠の関係



睡眠不足は、翌日の眠気や疲労の増加等、日中活動にも影響します。睡眠時間が短い場合（4時間）、普段より1.5時間程度の睡眠時間の短縮でも、翌日に運動をすると体温が高く、汗の量も多くなり、体温調節機能が低下します。夏の睡眠不足は、熱中症のリスクを高くする可能性があります。日中の環境や行動だけでなく、夜間の睡眠環境を整え、しっかり眠ることが大切です。

環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」より

カラダのふしぎ カラダのしくみ

樋口 桂（文京学院大学保健医療技術学部教授）

“身長”が伸びる＝“骨”が伸びています

人生のうち、二度あるからだの高度成長期（新生児期～幼児期0～4歳・思春期11～15歳）。からだを支えている四肢（上肢＝両腕・下肢＝両脚）の長い骨の両端が伸びて長くなることが、身長の伸びに大きく反映されます。同時に、骨の表面にも骨質が付加されて太くなり、骨全体が大きくなって、しっかりとからだを支えます。骨基質をつくるカルシウム、適度な運動負荷による刺激により、骨は大きく太くなります。思春期に生殖腺から出される性ホルモンは、骨端軟骨層（伸びしろ）に作用して増殖させたり、軟骨を骨に置き換える骨化を進めたりします。



「定期健康診断結果のお知らせ」について

4～6月の期間、定期健康診断を実施し、異常の疑いのある人にはその都度お知らせをしています。最終は、色覚検査（1年希望者）の結果で、受検者全員に7月3日（金）に配付予定です。さらに、7月三者面談では、結果を一覧にした「定期健康診断結果のお知らせ」を生徒のみなさんと保護者の方に直接お渡しします。

学校での定期健康診断は、あくまでも「学業や発育に差し支えのあるような病気はないか」等を見分けるスクリーニング（ふるい分け）です。もし、通知をもらった人で、まだ専門医に受診できていない場合は、時間の融通がしやすい夏休み中に受診することをおすすめします。身体のメンテナンスをしっかりと行い、二学期からの学習や活動を万全な状態で、「なりたい自分」になるために備えましょう。

