

# ほけんだより 1月

R8.1.13  
浜松東高校

## 2026年も健康第一で!

新しい年が始まりました。新年の抱負を立てた人はいますか? 何をするにも、まずは健康であること! 健康なところと体で、いろんなことにチャレンジしてくださいね。

### 続 学校保健委員会の報告 ~健康の基本は、早寝・早起き・朝ご飯!~

先月号に続き、12月4日に行った学校保健委員会の報告をします。気になるのはやはり生活習慣でした。

#### 【発育状況】

- ・ 身長、体重ともに県平均を下回る項目が多い。
- ・ 特に、1年生男子の身長は県平均より1.2cm低い。  
2・3年生男子の体重は県平均より1kg以上低い。
- ・ BMIから体格を見る(資料省略)と、どの学年においても男子はやせ傾向の生徒が2割以上と割合が高い。

⇒ 成長期に必要な睡眠や栄養が不足しているかも!?

健全な発育には「早寝・早起き・朝ご飯」が大切!  
ドキッとした人、生活習慣を見直してみましょう。



	1年		2年		3年		
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
身長	本校	▲167.2	▲157.1	▲169.3	▲156.6	▲171.1	157.7
	県	168.4	157.3	169.5	157.6	170.7	157.7
	全国	169.0	157.2	169.8	157.9	171.2	158.0
体重	本校	▲58.9	▲51.5	▲57.5	▲51.7	▲60.1	▲52.8
	県	59.0	51.0	59.9	52.5	61.7	52.0
	全国	60.2	52.6	61.3	52.6	64.6	53.3

\*本校は令和7年度平均値、県・全国は令和6年度平均値

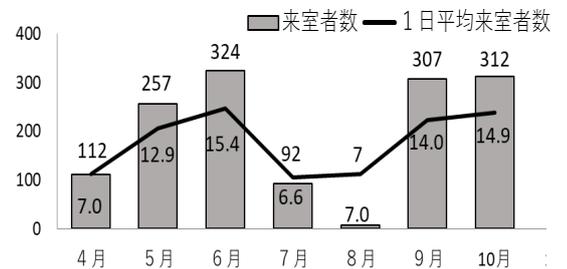
\*△は県平均を上回っていること

▲は県平均を下回っていることを示す

#### 【保健室利用状況】

	令和5年度	令和6年度	令和7年度
年間来室者数(人)	1,806	2,013	1,411
1日平均来室者数(人)	9.4	10.5	12.3
来室実人数(人)	560 (64.5%)	507 (61.2%)	421 (52.9%)

※令和7年度については令和7年10月末現在



- ・ 平均すると毎日10人、多い日は1日30人程度の生徒が保健室を利用しています。
- ・ 来室実人数をみると、例年、全校生徒の6割以上が利用しています。
- ・ 内科症状(頭痛や腹痛など)で来室する生徒の多くに、朝食欠食や睡眠不足がみられました。
- ・ 5月から10月頃までは熱中症が心配されました。特に9月に、暑さによる体調不良での来室が多かったです。体育や部活動の時間だけでなく、登校中に体調不良になる生徒も。話を聞くと、朝食どころか何も飲まずに登校したという人も…。熱中症予防のためにも、規則正しい生活習慣が大事です!
- ・ 外科症状は、体育でのケガが多いです。保健室に来なかった人から後日、受診報告を受けることもありました。「なんか変だな」と思ったら、保健室にケガの様子を見せに来てくださいね。
- ・ 登校中に自転車で転倒してのケガも多くありました。大きな事故になりかねないため、安全に登校できるよう、時間に余裕を持って行動しましょう。
- ・ 不安や心配事を抱えての来室が全体の1割以上を占めています。

困ったときは一人で抱え込まず、誰かに相談しようか迷ったときは保健室に来てみてくださいね。

東高生の皆さんには、自分で健康管理ができるようになってほしいと願っています。

日々の健康管理ができる人は、人生を楽しめる人! 高校生の間に、よい習慣を身につけましょう。



こころの備、枯置しないで



