

ほけんだより3月

2026年3月18日
荒川区立原中学校
養護教諭

1年を締めくくる時期になりました。皆さんにとって今年はどうな1年でしたか？
今月の「ほけんだより」では、原中保健室の1年間を振り返ります。

健康診断

身長や体重は人と比べるものではありませんが、参考までに！
成長期には、身長が伸びるのに伴って体重も増えます。日々の体重の増減を気にしすぎず、食事は3食きちんととみましょう。
身長の伸びや肥満・やせが気になるときは相談してください。

二測平均(4月)

男子	身長	体重	女子	身長	体重
1年	152.4cm	45.5kg	1年	152.4cm	44.5kg
2年	159.8cm	48.9kg	2年	155.5cm	47.0kg
3年	165.9cm	56.0kg	3年	156.2cm	49.2kg



計算してみよう！ローレル指数

$$\text{ローレル指数} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^3} \times 10$$

例) 155cmで50kgの場合

身長を m に換算して、3乗する 155cm → 1.55m

$$1.55 \times 1.55 \times 1.55 = 3.7 \dots$$

$$50 \div 3.7 \times 10 = 135 \leftarrow \text{この値が右の表のどこに当てはまるかチェック!!}$$

指数	判定
100未満	やせすぎ
100~115未満	やせてる
115~145未満	ふつう
145~160未満	ふとっている
160以上	ふとりすぎ

歯科検診結果

	むし歯(う歯)罹患率 (処置完了+未処置)	処置完了者	未処置者
1年	31.0%	13.8%	17.2%
2年	30.0%	10.0%	20.0%
3年	41.8%	24.1%	17.7%
総計	34.0%	15.6%	18.4%

う歯罹患率はむし歯にかかったことがある人の割合を示したものです。

令和7年度の学校保健統計では中学生のう歯率は25.2%で、年々減少しています

生え変わった永久歯は、一生ずっと使い続けるものです！中学生の時期は、間食や部活動でのスポーツ飲料の摂取などで口内が酸性になる時間が長くなります。毎日の歯磨きで、きちんとケアしましょう。

視力検査結果	男子				女子				
	1年	2年	3年	計	1年	2年	3年	計	
裸眼受検者数	36	30	32	98	34	44	33	111	
裸眼視力	0.3未満	6	7	2	15	3	2	4	9
	0.3以上0.7未満	7	8	7	22	5	14	3	22
	0.7以上1.0未満	2	1	1	4	5	9	2	16
	1.0以上	21	14	22	57	21	19	24	64
矯正視力のみ	10	10	7	27	10	10	13	33	

単位(人)

視力1.0未満は、矯正視力の子も含めると5~6割程度になります。
令和7年度の学校保健統計でも、視力1.0未満は6割程度となっています。



保健室利用状況

来室者数(3/16までの記録)

576人

ささくれ等の小さなけがについては記録に載っていない件数もありますが、来室者は昨年よりぐっと減りました。

来室者が多かった月

1位 6月 80人
(外科7・内科73)

2位 10月 77人
(外科19・内科58)

3位 12月 60人
(外科19・内科41)

外科的(けが)	内科的(病気)	その他
137人	433人	6人

6月は梅雨時期のためか、頭痛やだるさの訴えが多かったです。

年間通して、頭痛や気持ち悪いといった訴えでの来室が多いです。同じような訴えでも、元々頭痛持ちである、寝不足だった、心配なことがあった、など原因はそれぞれです。

週の折り返しで疲れが出やすいのか、木曜日は来室が多いです。

経験を自信に変えて

この1年間、日々の学校生活や行事を通して、心も体もたくさん動かしました。

楽しい、悲しい、イライラ、怒り、嬉しい、悔しい、いろいろな気持ちを体験することが大事です。

春休みは短いですが、新学期へのエネルギーを溜めて、準備をしましょう！自分の好きなことをしたり、スポーツで体を動かしたりしてリフレッシュするのもいいですね。

やわらかな心で4月を迎えれば、きっとよい出会いがあるはずです。