



さようならとこんにちは

3月～4月は、たくさんさんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と別れてさみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。でも、大丈夫。それまですごしてきた日々の思い出は決して

心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。

希望や不安、戸惑いなど、みんなひっくるめて、今のあなた自身だと受け止めれば、心が落ち着きます。素敵な春を迎えられますように。心から、応援しています。



保健室の1年間

期間：令和4年4月1日～令和5年1月31日

保健室の
利用件数

733 件



ケガの手当てで
来た人

222 人

一番多かった
ケガ
擦過創



体調が悪くて
来た人

511 人

一番多かった
症状
頭痛

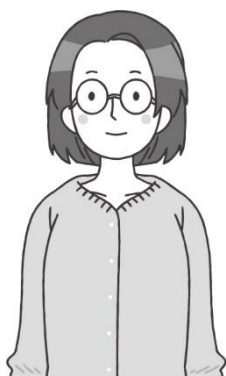


原因別で見ると、男女共に頭痛を訴える人が多く、特に11月では男子11名、女子21名、計32名となりました。頭痛の原因は様々あるため、よく頭痛に悩まされている人は頭痛ダイアリーを書いてみることをおすすめします。病院に持参すると、診断の参考として役立ちます。専門医については、日本頭痛学会HPから探してみてください。

ベスト体重&ベスト体調をつくる

学校保健委員会が文書開催となり、学校医の岡田先生から指導・助言をいただきました。
この機会に、普段の様子を振り返ってみましょう。

年齢		15		16		17	
項目	性別	男	女	男	女	男	女
身長 (cm)	本校平均	168.9	157.5	171.1	158.0	171.5	157.8
	県平均	168.2	156.9	169.4	157.2	170.3	157.4
	全国平均	168.6	157.3	169.8	157.7	170.8	158.0
体重 (kg)	本校平均	60.9	49.6	61.9	51.0	64.5	53.3
	県平均	60.9	52.1	61.4	52.8	64.4	53.3
	全国平均	59.0	51.3	60.5	52.3	62.4	52.5



(県平均, 全国平均は文部科学省令和3年度学校保健統計調査より)

- ・身長に関しては、3年女子以外で全国平均より上回っています。
- ・体重に関しても、全学年男子と3年女子で全国平均を上回っています。1年と2年の女子は全国平均を約1~2kg下回っており、肥満度-20%以下の痩せ傾向の生徒も多いようです。

標準体重の計算

(単位 kg): 平田法

標準体重の出し方

身長 160cm 以上の場合	$(\text{身長} - 100) \times 0.9$
身長 150~160cm の場合	$50 + (\text{身長} - 150) \times 0.4$
身長 150cm 以下の場合	身長 - 100

- 身長 cm
- 体重 kg
- 標準体重 kg

- 標準体重比 (%)
- 体重 (kg) ÷ 標準体重 (kg) × 100 = %

保健室からのお知らせ

城東高校では「コロナに負けない!女性つながりサポート事業」の取組として、女子トイレに生理用品を配置し、生理の品行問題解消や急な生理用品により困った人が使えるようにしていました。

残り少なくなっているため、3月22日(水)で終了予定です。使いたい場合は、保健室まで声を掛けてください。

参考:保健室ですぐに使える 養護教諭のための保健指導資料集