

# ほけんだより 3月

令和8年3月16日  
 調布市立第四中学校  
 保健室

寒さが戻る日もある三寒四温を感じる季節ですが、日差しの柔らかさなど少しずつ春の息吹が感じられるようになりました。この1年間、クラスや部活動、友人との時間な中でたくさんの経験をしてきたと思います。うまくいった日も、思うようにいかなかった日も、どれもみなさんの大切な成長の一步です。

3月は、自分の頑張ってきたことを振り返る月にするのも良いですね。残りの日々も、こころとからだを大切にしながら、あたたかい気持ちで過ごしていきましょう。

毎月配信していた保健だよりは、みなさんの心と体を健康に過ごすためのヒントを紹介してきました。4月からの新たな環境の変化に戸惑ったり不安を感じたりすることもあるかもしれません。そんな時、みなさんの保健だよりで伝えてきたことが心のどこかに一つでも残っていてくれたら嬉しく思います。



集計期間  
 令和7年4月～令和8年2月



学年別	1学期	2学期	3学期
1年生	103	197	100
2年生	121	145	73
3年生	105	130	51

全体的に1年生の来室が多くみられました。来室数には計上していませんが、毎日昼休みに保健室に話をしに来てくれたり、身長や体重を測りにきてくれたりする人がたくさんいて、保健室で和やかな時間を過ごせてとても嬉しかったです。

## 3年生のみなさん



いよいよ19日は卒業式ですね。一足早いですが、ご卒業おめでとうございます❖

みなさんにとっては、中学校最後の1年。私にとっては四中にきて初めての1年でした。育児のため長い間仕事から離れていたこと、さらに新しい学校ということもあり、4月の始業式を迎えるまでは毎日緊張していました。ですが、3年生のみなさんの温かい雰囲気や、友人同士の支え合う姿、学年の先生方との素敵な関係性に触れ、私の方がたくさん励まされ元気をもらっていました。本当は、もっと四中でみなさんの成長する姿をみていたかったなあ…という気持ちでいっぱいです。

保健室からのお願いです😊

嬉しい日も、たくさん笑える日もあれば、悲しくて泣いてしまう日も、落ち込んでしまう日もあると思います。そんなときこそ、「きちんとごはんを食べて、しっかり眠ること」を大切にしてみてください。

何度も聞いたことがある言葉かと思いますが、こころとからだはつながっています。お互いに影響し合っているのです、どちらか一方だけを整えようとしても、なかなかうまくいかないことがあります。

これからどんなことに挑戦するときも、健康であることは大きな力になります。自分のこころとからだを大事にすることは、これからもずっと続けていってください。

みなさんの活躍を心から祈っています。また会える日まで❀

保護者の皆様

保健室からの

お知らせ

1年間学校保健活動にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。  
令和8年度も例年通り4月から定期健康診断を予定しており、現1・2年生には4月6日の始業式に調査票等が入った「保健関係書類」という茶色の封筒を配布いたします。必要事項をご記入の上、4月10日(金)までにお子様を持たせていただくようお願いいたします。3年生の保健書類は、保存年限終了後、学校で適切に破棄させていただきます。

～災害共済給付制度について～

登下校や部活動中、体育の時間など学校管理下のけがは災害共済給付制度の申請ができます。申請書類が学校から配布しておりますので遠慮なく申し出てください。事故発生から2年間手続きを行わない場合は、「時効」となり災害共済給付を受ける権利がなくなってしまうのでご注意ください。3年生も卒業後も治療が継続する場合、初診日から10年間は医療費を請求することができます。



## ◆第2回学校保健委員会

3月11日(水)に今年度第2回学校保健委員会が開催されました。校医の先生3名とPTAから保護者4名の方にご参加いただきました。内科校医の山田先生からは「中学生の食事量と栄養バランスについて」というテーマでお話いただきました。参加していただいた保護者の方からは、「今一番聞きたかったお話でした。」「カルシウムの吸収率をあげるためにも、間食はおにぎりに変えてみます。」「学校の中でも子供同士で食事についてのテーマで話す機会があると意識が高まりそうですね。」などのご感想をいただきました。

今回の貴重なお話は、生徒の学校保健活動にも活かしながら、食事や栄養の大切さを大切にする心を学校全体で育てていけるようにしていきたいと思えます。

### 中学生の食事と影響

#### 「なぜ今、栄養が大切なのか？」

- ・【成長のスパート(思春期)】  
一生で一番「エネルギー」が必要な時期
- ・**骨密度**や**筋肉**の基礎がこの時期に決まる

### ① 鉄分

- ・成長期は**血液量が増える**ため不足しがち
- ・鉄は血液中のヘモグロビンの材料
- ・女子は**月経**、男子は**筋肉量の増加**で**不足しやすい**
- ・不足すると、**集中力の低下**や**疲れやすさ(隠れ貧血)**になる
- ・鉄分の多い食事：レバー、赤身の肉、アサリ、ひじきなど
- ・鉄分には**吸収率の高い「ヘム鉄」**：肉や魚に含まれる  
→吸収率が低めの「非ヘム鉄」：野菜や豆腐に含まれる

### ② カルシウム

「骨の貯金」ができるのは**中学生の時期だけ!**

**20歳前後で骨密度は決まる!**

※今、カルシウムを摂るかどうかが**将来の健康を左右**する

成長のピーク：**男子13歳前後、女子11歳前後**で

骨量が急増する

現実：中学生は全世代の中で最もカルシウムが不足している

世代の1つである

### ③ たんぱく質

- ・筋肉、心臓、血液、さらには髪の毛や爪まで、**体の『部品』すべてを作っている**
- ・**身長を伸ばす**ためにも必要不可欠
- 骨を伸ばす土台を作るのはカルシウムではなくたんぱく質
- スポーツのパフォーマンスを上げるために必須
- ・朝・昼・晩と3食に分けて摂ることがポイント

### 「朝ごはん」が勝負を分ける

- ・脳のスイッチを入れる→午前中の授業への**集中力**
- ・体温を上げ、**自律神経を整える**
- ・最もよくないことは「**朝食抜き**」!!!  
寝ている間に空っぽになった脳にガソリンを送らないと**午前中の勉強は全く身につけません**
- ・お菓子が昼ごはん→糖質のみで、たんぱく質はゼロ
- ・無理なダイエットは将来の骨をスカスカにして身長が伸びない原因になる

### まとめ

- ・朝食を絶対に抜かない!(脳のスイッチを入れるため)
- ・「**ばっかり食べ**」を避ける!  
(パンだけ麺だけではなく、お肉や卵もセットで)
- ・おやつも栄養!(スナック菓子よりヨーグルトやバナナなど)
- 「今の食事が、5年後・10年後の体を作る」  
たんぱく質・カルシウム・鉄分を意識していくことが大切