

# 保健たより

\*冬休みも健康に!

\*身長の話



令和7年12月24日  
中島中学校保健室

冬休み編

今年も残すところあとわずかとなりました。色々なことがあった一年。皆さん的心と体の調子はどうだったでしょうか。いよいよ明日からは冬休みです。冬休みをしっかりと楽しむためにも健康に気をつけて過ごしましょう。



## 冬の健康

市内でも流行中のインフルエンザ。

11月に入り、中島中学校でも学級閉鎖となるなど、感染が広がりを見せています。冬休みに入つても、引き続き手洗いうがい・必要であればマスクの着用等、お互いに「うつらない・うつさない」感染対策を続けていきましょう。



## 楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

### ふ 服装には気をつけて

下着を着て、重ね着をするとあたたかいよ

### ゆ ゆっくり入浴しよう

湯ぶねにゆっくりつかって、湯ざめをしないように

### や 休みでもやっぱり三食

朝ねぼうせずに朝ごはんを毎日食べよう

### す 睡眠はたっぷり

夜ふかしが続かないようにしよう

### み みんな元気な顔で

3学期に会いましょう

受験勉強がんばっていますか?

たまには休憩してストレッチしよう



3年生は、受験までラストスパートの季節です。

勉強を頑張る心と体を支えるのは、“あなたが健康でいること”です。

今は、精神的にも辛い時期だと思います。体調を崩さないように気をつけ、自分の目標に向かって頑張ってください。応援しています。

# 身体測定

1月は、今年度最後の身体測定(身長・体重)を予定しています。  
日程は以下の通りです。

## 3学期(1月)身体測定の予定

1月 9日(金)4限	21H
1月15日(木)3限	31H
4限	11H



保健室での一番人気は、なんといっても「身長計」!

成長期のみんなにとって自分の体の変化はとっても気になるものです。学校での定期的な身体測定は、その成長を知る大切な機会でもあります。

## 気になる将来の身長 あと何センチ?

自分の将来の身長って気になりますよね! 実は、将来の最終身長を予測する方法はいくつか存在します。

今回は、その中でも特に手軽に試せる方法を一つ紹介します。

ただし、あくまでも予測なので、結果は参考程度に受け取ってくださいね。



### 両親の身長から最終身長を予測(日本体育協会でも使われる指標)

- ・男子の最終身長=(父親の身長(cm)+母親の身長(cm)+13)÷2
- ・女子の最終身長=(父親の身長(cm)+母親の身長(cm)-13)÷2

例えば、「父親が175cm・母親が160cmの女子」の最終身長を予測するとします。

$(175+160-13) \div 2 = 161\text{cm}$ となり、最終身長は161cmになると予測できます。

つまり、身長の伸びには遺伝が関係している!と考える人も多いと思いますが、身長を伸ばす鍵は、両親からの遺伝“だけではありません”。遺伝+その他が関係しています。その他とは、栄養と睡眠を十分にとること、定期的に運動をすること、成長ホルモンの分泌等のことです。つまり、身長が伸びる可能性を最大限に引き出す鍵は、今の私たちの基本的な生活習慣にかかっているということです。明日から冬休みになりますが、まずは、毎日決まった時間に起床・就寝、決まった時間に食事をとることを意識して、生活習慣のリズムが乱れないことがないよう規則正しく生活することを意識してみましょう!



今年も一年ありがとうございました。  
来年は、皆さんにとって平和で良い年となりますように…