



●2 学期の身体測定を行いました。

2 学期の身体測定の結果をお知らせします。身長、体重は 4 月と比べてどのくらい成長しましたか。配布した『発育のようす』に測定結果が載っています。確認しましょう。

『発育のようす』

《令和5年度 七尾東部中学校 身体測定の結果から》

七尾東部中学校 令和5年度 9月/4月		男 子			女 子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長 (cm)	9 月	159.1	163.4	169.4	153.7	156.6	157.3
	4 月	156.1	161.7	167.9	152.5	155.7	157.0
	増 減	3.0	1.7	1.5	1.2	0.9	0.3
体重 (kg)	9 月	50.9	52.4	58.6	47.6	48.3	50.0
	4 月	49.8	52.3	57.8	47.5	48.7	51.6
	増 減	1.1	0.1	0.8	0.1	-0.4	-1.6

七尾市立七尾東部中学校
ん の 発 育 の よ う す

あなたの発育のようすは次の通りです。まだとくらべないで、自分の成長をみてください。

実施月	4 月	身長	156.1	cm
		体 重	49.8	kg
		肥 満 度	2.2	%

実施月	9 月	身長	159.1	cm
		4月からの伸び	+3.0	cm
		体 重	50.9	kg
		4月からの増加	+1.1	kg
		肥 満 度	1.6	%
		4月からの差	-0.6	%

実施月	月	身長	cm
		9月からの伸び	cm
		体 重	kg
		9月からの増加	kg
		肥 満 度	%
		9月からの差	%

★能力の状況

基礎	基礎	基礎	基礎	基礎	基礎	基礎	基礎
基礎	基礎	基礎	基礎	基礎	基礎	基礎	基礎

基礎能力 (kg) = 身長 (cm) × 身長 (cm) × 身長 (cm) × 身長 (cm) × 身長 (cm) × 身長 (cm) × 身長 (cm) × 身長 (cm)

《令和4年度 七尾市内中学校 身体測定の結果から》 七尾市学校保健要覧(七尾市教育委員会)参考

七尾市内中学校 令和4年度 4月		男 子			女 子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長 (cm)	七 尾	153.9	162.7	165.3	152.6	155.0	156.7
	七 尾 東 部	154.2	163.0	165.2	152.7	155.3	156.4
	能 登 香 島	153.7	165.2	166.6	150.6	154.8	157.3
	中 島	156.4	161.2	168.0	153.9	156.2	155.5
	七尾市平均	154.1	162.8	165.8	152.4	155.1	156.7
体重 (kg)	七 尾	46.6	52.0	56.8	44.5	47.9	49.7
	七 尾 東 部	47.6	52.6	57.0	44.9	49.6	50.7
	能 登 香 島	48.7	59.1	57.6	46.4	47.9	54.4
	中 島	48.6	50.5	56.7	46.1	47.9	51.4
	七尾市平均	47.1	52.5	56.9	45.0	47.9	50.6

●食欲はどこから

おやつを食べるときのことを思い出してください。その時、お腹はすいていた？

家においしいそうなお菓子が買ってあったから、冷蔵庫にジュースが冷えていたから、友だちが遊びに来ていたから・・・意外とお腹はすいていない場合が多いのです。

おいしいような見かけの誘惑に負けないで、3 度の食事をきちんと食べるように心がけましょう。



●夜ふかししていませんか？

夜ふかしをすると・・・

- ・身長が伸びにくくなったり、疲れが取れにくくなる
- ・免疫力が下がり、カゼなどをひきやすくなる
- ・勉強やスポーツに集中しにくくなる
- ・イライラしたり、落ち込みやすくなる



●すすんで体を動かそう

寒さや勉強などの忙しさからくる運動不足に肥満、夜ふかし、夜食、偏食・・・生活習慣病の引き金になる危険性があります。

意識して毎日の生活の中に運動を取り入れて、適度に体を動かすよう心がけたいものです。

また、重なるストレスも生活習慣病の原因となる危険性がありますので、適度な運動でストレスを発散するのは、生活習慣病にとっては一石二鳥なのです。

