

保健だより 5月

令和8年度
2026.5.15

第2号
黒川高校保健室



新たな環境での生活には慣れてきましたか？今月も4月に引き続き、各種健康診断を行います。1年に1回自分の体について知ることができる良い機会です。受診のお知らせも順次配付していますので早めに受診し、提出をお願いします。

身体測定結果

今年度の身長と体重の平均値になります。参考に見てみてください。

		1年男子	2年男子	3年男子	1年女子	2年女子	3年女子
R8 黒川高校	平均身長	168.8 cm	168.3 cm	169.5 cm	155.1 cm	157.6 cm	158.3 cm
	平均体重	64.5 kg	63.3 kg	62.2 kg	49.2 kg	52.3 kg	54.9 kg
R7 全国	平均身長	168.6 cm	169.9 cm	170.6 cm	157.0 cm	157.5 cm	157.9 cm
	平均体重	59.1 kg	60.3 kg	62.2 kg	51.0 kg	52.0 kg	52.5 kg



健康診断の 結果をお知らせ

健康診断の結果、受診が必要な場合は通知しています。早期発見、早期治療によって治療期間が短くなったり、その後の結果が変わったりするものもあります。部活やバイトもあり忙しい生活を送っている人もいるとは思いますが、通知を受け取った人は、早めの受診をお勧めします。

受診をした人は、受診報告書を担任または保健室まで提出してください。（受診のお知らせの下半分です）

身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。骨が元気に育つ生活をするのが大切です。

睡眠



を育てくれる成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



食事



カルシウムやたんぱく質は骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。



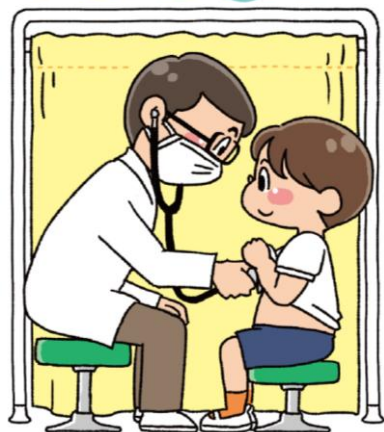
運動



軽い刺激が加わると骨が伸びやすくなります。また、運動をすると夜に眠りやすくなりますよ。



健康診断 続きます



5・6月の健康診断

項目	日時	対象	場所
内科検診	5月28日(木) 6月1日(月) 6月25日(木)	全学年	保健室 5・6時間目
歯科検診	5月14日(木) 5月19日(火)	全学年	保健室 5・6時間目
眼科検診	5月18日(月)	全学年	会議室・物理室 5時間目
耳鼻科検診	6月4日(木)	1学年 3学年	保健室 5時間目