



令和7年7月11日発行

西東京市立田無第四中学校保健室

いよいよ夏本番、もうすでに暑い日が続いていますね。長い休みになりますので、普段できないことにチャレンジする良い機会です。いろんなものに触れ、感じたり考えたりして、出来れば近くにいる人と意見を交換して多様な価値観に触れる機会を作ってみてください。きっと素敵な発見のある夏休みになります。

長い休みは生活習慣が乱れやすいです。規則正しい生活を心がけ、自分の体は自分で守れるよう、体調管理をしましょう。夏休み明け、皆さんの元気な姿と思い出話を聞けることを楽しみにしています！

数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということです。対策は万全に。



～2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

脱水症チェック ☒

★手の甲の皮膚をつまんでみる

★爪をぐっと指で押してみる

どちらもすぐに元に戻らない場合には
脱水症の可能性あり！

軽度の脱水症が熱中症の始まりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら、経口補水液を飲むなど早めの対応をしましょう。

健康の記録を配布しました

定期健康診断の結果を記入した「健康の記録」を配布しました。成長や健康状態など、自身の健康について振り返ってみましょう。そして、必ず保護者の方にもみてもらいましょう。健康診断で、病気などの疑いがあり、受診が必要な生徒へは、「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。まだ受診が済んでいない人は、夏休みの間に受診するようにしましょう。

<健康の記録の見方>

視力の（ ）内は、メガネやコンタクトで計測した視力です。

項目		学年	1年	2年	3年
身長	身長		〇〇〇.〇cm		
	体重		〇〇.〇kg		
視力	右		C (A)		
	左		C (A)		
視力の見方 A: 1.0以上 B: 0.9~0.7 C: 0.6~0.3 D: 0.3未満 ()は矯正視力					
聴力	右		＼		
	左		＼		
内科	栄養状態		＼		
	皮膚・心臓 胸郭・四肢		＼		
眼科			＼		
耳鼻科			アレルギー性鼻炎		
歯科	むし歯		なし		
	疾病・異常		歯垢、GO		
歯科の見方 GO: 歯肉炎になりやすい状態です。 CO: むし歯になりやすい状態です。					
尿検査	1次 蛋白		－		
	1次 糖		－		
	1次 潜血		－		
	2次		★		
心電図			＼		
その他			＼		
グレーアウト、★: 検診対象外 斜線(＼)は異常なし 欠: 欠席、未検査					

検査対象外の項目は、グレーアウトまたは★がついています。

「/」がついている所は、異常なしです。

尿検査の「－」は、異常なしです。

受診していない項目がある場合は「欠」と記載されます。

歯科健診の疾病・異常の欄は、相談をお勧めした場合にも記載があります。

令和7年度 身体計測の結果(田無第四中と東京都の平均値)

※東京都のデータは、令和6年度の平均値です。

男子	学年	区分	身長(cm)	体重(kg)	女子	学年	区分	身長(cm)	体重(kg)
	1年生	四中	154.6	45.6		1年生	四中	153.2	43.4
		東京都	154.6	45.8			東京都	152.9	44.3
	2年生	四中	162.4	51.9		2年生	四中	154.6	47.9
		東京都	161.9	50.9			東京都	155.5	47.0
	3年生	四中	168.7	58.3		3年生	四中	157.3	49.0
		東京都	166.5	55.0			東京都	157.1	49.3

身長や体重には個人差があり、他人と比較することではありません。自分の身長や体重がバランス良く成長しているか、裏面に「成長曲線（男子・女子）」を載せましたので、成長曲線を描いてみましょう。

成長曲線とは

（裏面参照）

成長曲線とは男女別にたくさんの子どもの身長や体重の記録を集めて、年齢別に身長や体重の平均値や標準偏差を曲線で示した表のことです。図の上方にある7本の曲線が身長の発育曲線基準線で、下の7本の曲線が体重の基準線になります。この7本の基準線は、上から97、90、75、50、25、10、3パーセンタイルといえます。例えば、97パーセンタイル値は、同姓同年齢の子どもが100人いて、身長もしくは体重の低い方から高い方に並んだ時、前から数えて97番目、3パーセンタイルは前から数えて3番にあたる身長または体重であることを意味しています。

成長曲線の描き方

成長曲線の表に、計測した月年齢ごとに正確に点を取り、この点をなだらかな曲線で結んでください。成長曲線のカーブに沿って数値が伸びていれば、通常はあまり問題ないといわれていますが、平均身長との差が大きい場合や、身長の伸びが悪くなっている場合には病気が原因のこともありますので、早めに小児科の医師に相談することをお勧めします。

記入方法が分からない場合や、過去の身長・体重を知りたい人、正確な成長曲線が欲しい人は、保健室に来てください。

（参考資料：厚生労働省「成長曲線を描いてみましょう」、公益財団法人日本学校保健会「児童生徒等の健康診断マニュアル」、一般社団法人日本小児内分泌学会HP）