



令和6年7月12日

東京中華學校保健室

## 健康診断結果を配布しました

5月に実施した定期健康診断の結果を配布しました。健康診断は自分の体を知る良い機会です。結果は一人ひとり違うので、他の人と比べる必要はありません。身長と体重の平均値を下に載せました。去年の自分と比べて成長したかみてみましょう。

### 東京中華學校 児童生徒の身長・体重の平均値

	小一		小二		小三		小四		小五		小六	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	118.6	118.9	126.4	125.6	131.6	131.7	135.0	138.9	143.3	147.1	154.3	150.6
体重 (kg)	20.4	21.5	24.3	24.4	27.6	28.5	30.0	32.0	38.3	40.4	43.7	39.1
	中一		中二		中三		高一		高二		高三	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	156.2	152.7	167.5	159.3	168.8	155.4	170.1	159.8	174.0	162.3	171.2	159.3
体重 (kg)	47.0	47.5	54.9	47.8	60.1	46.4	59.2	52.9	69.1	57.1	67.3	53.1

### 全国 児童生徒の身長・体重の平均値 (2023年度学校保健統計調査)

	小一		小二		小三		小四		小五		小六	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	117.0	116.0	122.9	122.0	128.5	128.1	133.9	134.5	139.7	141.4	146.1	147.9
体重 (kg)	21.8	21.3	24.6	24.0	28.0	27.3	31.5	31.1	35.7	35.5	40.0	40.5
	中一		中二		中三		高一		高二		高三	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	154.0	152.2	160.9	154.9	165.8	156.5	168.6	157.2	169.9	157.7	170.7	158.0
体重 (kg)	45.7	44.5	50.6	47.7	55.0	49.9	59.1	51.2	60.7	52.1	62.5	52.5

ほごしゃ かた  
保護者の方へ

けんこうしんだん けっかほうこくしょ か きしよるい どうふう  
健康診断の結果報告書に下記書類が同封されていたら、医療機関にて受診をお願い  
いたします。

◎ **ピンク色** 『受診のお知らせ』

◎ **黄色** 『異常項目に○があった方』

◎ **青色** 『異常の疑いに○があった方』

◎ **白色** 『所見があった方』

## もうすぐ夏休み

ことし今年の夏も暑くなります。夏バテしないよう元気に過ごしましょう！

あつ暑さに負けるな！

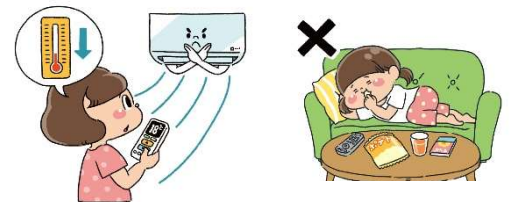
夏バテ知らずさん  
をめざして

なつ あつ か 夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は  
か 変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついて  
いけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、  
からだ ちようし ととの 体の調子を整えておきましょう。



なつ 夏バテしやすい生活

● エアコンの設定温度が低い



● 一日中ゴロゴロする

● 朝ごはんを抜く



● 夜ふかし



● 冷たいジュースばかり飲む

けんこうしんだん  
健康診断で  
しんぱい 心配なところが  
みつかった人へ

なつ やす ちゅう 夏休み中に 治療 しよう

けんこうしんだん じゆしん 健康診断で受診のおすすめをもらったのに

じゆしん まだ受診していない

ちりよう とちゅう 治療が途中になっている



なつ やす ちりよう 夏休みは治療のチャンス！



はや じゆしん 早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。