

# ほけんだより

令和5年3月  
愛知県立一色高等学校

まもなく今年度も終わりです。毎日を健康に過ごすことができましたか？1年を振り返るとともに、来年度の健康目標を考えてみてくださいね。

## ふりかえろう1年間の健康 「はい」と思うものに✓をつけてみよう

しっかり睡眠をとった 	快食・快便 だった 	大きな病気や けがをしなかった 
よく運動した 	歯みがきや手洗いなど 基本的な ことは できた 	悩みや 不安は あまり なかった 
毎日、朝ごはんを食べた 	スマホや インターネットに 依存しなかった 	人に やさしく できた 

## 令和4年度の身長・体重の平均値

区分	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	全国	本校	全国	本校	全国	本校	全国	本校
15 歳	168.6	167.4	157.3	156.4	59.0	60.7	51.3	54.0
16 歳	169.8	168.9	157.7	154.9	60.5	63.2	52.3	52.1
17 歳	170.8	169.5	158.0	156.7	62.4	60.1	52.5	51.5

※全国平均は令和3年度の保健統計調査の結果です。

保健室前の廊下には全都道府県の平均が掲載された一覧表も掲示してあります。興味のある人は見に来てくださいね。