

ちび元^{けん}にゅうす

2026.7月 Vol.90



～調査のご協力ありがとうございました～

5月の健康診断に合わせて実施された、身体測定・アンケート調査にご協力いただき、ありがとうございました。皆さんのご協力により、スムーズに測定することができました。来年もどうぞ、よろしくお願いいたします。

～測定結果を見てみましょう～

みなさんの測定結果を[1.わたしの身体]と[2.発育曲線]としてお返しします。
[1.わたしの身体]の中には、①基本データ、②骨量測定、③カルシウム摂取量についての結果を記載しています。
今年入学した1年生につきましては、返却した結果を6年間、もしくは、3年間綴じることができるよう、ファイルに挟んで返却をしているので毎年ためて、これまでの結果と見比べられるようにしていきます。
また、ちび元にゅうすでも皆さんの結果を紹介します。ぜひ、楽しみにしていてください。



ちびっとためになる ＊オイシイお話＊

～熱中症対策していますか？～

今年も暑い夏がやってきました。勉強に部活動に遊びも含めて充実した夏休みを過ごしたいですね。夏を楽しむためにも熱中症対策は必須です。今回は、シチュエーションごとにポイントをご紹介します。

熱中症とは？

熱中症は、暑さによって引き起こされる障害の総称です。人は、汗をかくことで、熱を逃がし、体温を保っています。暑く湿度が高い夏やその環境下で運動をすることで、熱を逃しにくくなり、熱中症が起こります。暑いところで長時間活動したときや運動したとき、あるいはそれらの活動の後の体調不良はすべて熱中症の可能性がありま

日常生活のポイント

日常生活において、「暑さを避ける」ことがカギとなります。

室内

- ✓ 風通しを良くする
- ✓ 窓からの日差しを遮る
- ✓ エアコンを使用する

夜間は、
3～4時間の
切タイマーが
おすすめです

屋外

- ✓ 暑い日や時間帯を避けて外出する
- ✓ 日陰を歩く
- ✓ 日傘・帽子を活用する

服装

- ✓ ゆったりとした熱を逃がしやすい服装
- ✓ 吸汗・発汗素材の衣服の選択

また、こまめに水分補給をすることや3食、食事を摂ること、規則正しい生活をして体調を整えることなども熱中症を予防することにつながります。

さらに、「暑熱順化(しよねつじゆんか)」といって暑さに慣れておくことで汗をかきやすくなり、熱を逃がしやすくなることも熱中症予防につながります。30分程度運動したり、湯船にしっかり浸かったりして、汗をかいいたり、水分を補給する練習をしましょう。

運動時のポイント

運動時は、適切な水分補給が熱中症を予防するためには重要です。

《水分補給のすすめ》

- 1.15～20分毎
- 2.コップ1杯(150～250ml)
- 3.飲みやすい温度
- 4.電解質と糖質を含んだ飲料(一般のスポーツドリンク等)

5～15℃(冷蔵庫で冷やしたもの)くらいが吸収しやすく、身体を冷やせる温度です

運動後の体重減少は、体重の2%以内(60kgの人は1.2kg以内)に収めることが望ましいです。汗をかく量は人によって異なるため、汗をかいいた分、水分補給ができていないか、日ごろから運動前と運動後に体重を測り、確認してみましょう。

また、あらかじめ、必要な水分補給の量を予測するために、発汗量を計算して必要な量を用意しておきましょう。

1時間あたりの発汗量

$$= \frac{\text{運動前の体重} - \text{運動後の体重} + \text{飲水量}}{\text{運動時間(時間)}}$$

注意: 暑いときは無理をせず、安全に体を動かしましょう

環境省: 熱中症環境保健マニュアル(2022)

日本スポーツ協会: スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(2025)

ちび元にゅうす第90号: 2026年7月15日発行

企画・発行: 日本栄養大学 給食・栄養管理研究室/栄養生理学研究室 〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田3-9-21

日大二中・高生の女子の近年の身体発育について

今回は、身体計測の女子の結果を一部紹介します。

2020年を境に2015～2019年のデータを「コロナ前」、2021～2025年のデータを「コロナ後」として、比較しました。コロナ前とコロナ後で比較し、今の皆さんの身体状況を見直してみましよう。

身長・体重について

身長(図1)、体重(図2)の平均値をそれぞれ比較しました。身長は、中1はコロナ前と比べ、コロナ後で高いことが分かります。ほかの学年は、変化がみられていません。体重は、コロナ前と比べ、中3と高校生で軽いことが分かります。

身長年間発育量(図3)は、1年間にどれだけ身長が伸びたかを示しています。中1→中2、中2→中3、中3→高1では、コロナ前に比べ、コロナ後の発育量が少なく、高1→高2では、が多いことが分かります。体重年間発育量(図4)は、中1→中2、中2→中3、高1→高2では、コロナ前に比べ、コロナ後で発育量が少なく、高2→高3で発育量が多いことが分かります。

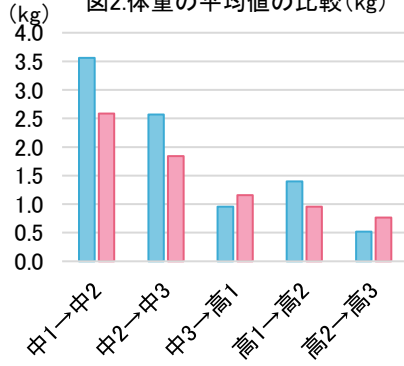
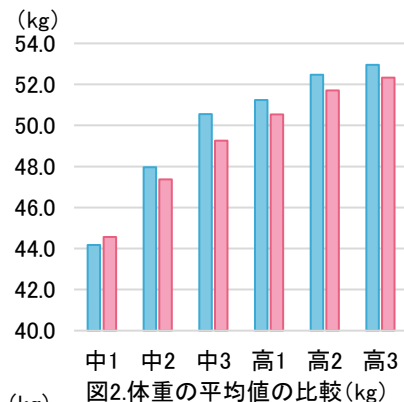
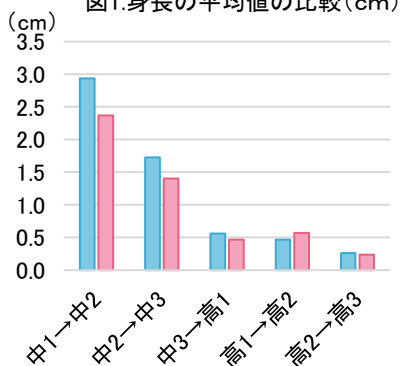
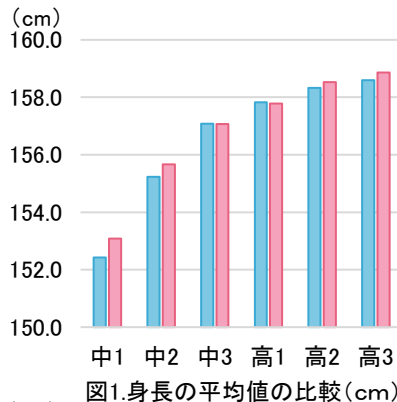


図3.身長年間発育量の平均値の比較 (cm)

図4.体重年間発育量の平均値の比較 (kg)

肥満度について

肥満度の平均値の比較(図5)は、中1以外の全ての学年で肥満度が低い結果です。先ほどの、身長の平均値は変わらず、体重の平均値は低い結果でしたので、肥満度も低い結果となった可能性があります。

肥満度を用いた体格評価では、肥満度+20%以上を肥満傾向、肥満度-20%以下を痩身傾向としています。今回は、やせの予防という観点から、肥満度-20%から-15%以下を含めて「やせ」として、中2、高2の結果をお示しします(図6)。

中2、高2ともにコロナ後でやせの割合が高い結果となっています。なぜこのような結果となっているのか、今はまだわかりません。これから、様々な角度から調べ、今後のちび元にゆうすでお伝えします。楽しみにしててください。

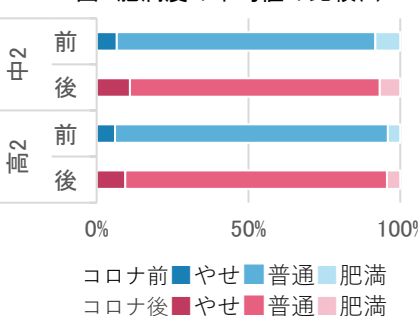
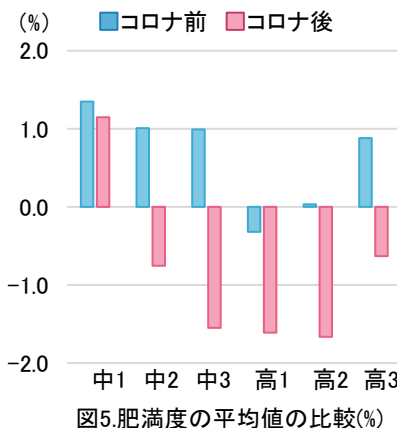


図6. やせ・肥満の割合の結果 (%)

自分の結果もチェック!

日大二中高のみなさんの自分の自分の結果はいかがでしょう？身長は伸び、体重は増えていましたか？学年が上がるにつれ、身長や体重の発育量は少なくなっていますがどちらも基本的には大きく減ることはありません。お配りしている「発育曲線について」をよく読み自分の発育を確認してみましよう。また、肥満度は、やせや肥満に該当する方は、普通になれるよう、運動や食事を見直してみましよう。普通の方は、肥満度が前年度と比べ、大きく異なっていないか、やせや肥満に近づいていないか確認ましよう。

今回は、女子を取り上げましたが、今後男子も検討したいと思います。

