

ここ☆から

平成27年 4月14日(火)
根室市立落石中学校
保健だより 第3号
文責

時間の意識&挨拶 素晴らしいです!

落石中にきて、はじめてノーチャームを経験しましたが、みなさんの様子を見てみると、こちらから声をかけなくても自分たちで意識して行動し、見通しをもって行動できる姿とってもいいですね☆「挨拶」もとても気持ちよく、ひとつ…またひとつとみなさんの良いところみせてもらっています(*~*)
今週は土曜日でも登校日です。疲れを次の日にもちこさないよう早めの就寝がおすすめです。

3計測 (身長*体重*座高)、視力・聴力検査結果のお知らせ

		年		
		1月	4月	増減
身長		cm	cm	cm
体重		kg	kg	kg
座高			cm	
性別・年齢別・身長別 標準体重		kg	kg	
肥満度		%	%	
ローレル指数				
BMI				
視力	右		右	
※()矯正視力	左		左	
聴力(1・3年生)	異常なし		要精検	

結果の見方

いろいろな判定方法で結果を紹介しています。ひとつの判定結果だけを見て「やせている」「太っている」と判断するのではなく、バランスよく見て判断してください。



性別・年齢別・身長別標準体重

$$= a \times \text{身長(cm)} - b$$

個々の性別や年齢、身長に適した体重のこと

年齢 (学年)	男子		女子	
	a	b	a	b
中1	0.783	75.642	0.796	76.934
中2	0.815	81.348	0.655	54.234
中3	0.832	83.695	0.594	43.264



肥満度 (%)

$$= (\text{実際に測った体重(kg)} - \text{標準体重(kg)}) \div \text{標準体重(kg)} \times 100$$

肥満度が**50%以上**の場合、早目に医学的検査や糖尿病の詳しい検査を受けることが必要だと言われています。



肥満度	判定
50%以上	高度肥満
30~49.9%	中等度肥満
20~29.9%	軽度肥満
-19.9~19.9%	正常
-29.9~-20%	やせ
-30%以下	高度やせ




ローレル指数

$$= \text{体重(kg)} \div \text{身長(cm)}^3 \times 10^7$$

肥満傾向や、栄養不良を発見する目安となりますが、思春期は急激に数値が上昇したり、筋肉質なスポーツマンと真の肥満者を見分けられなかったりなどのデメリットがあります。

ローレル	判定
100以下	やせすぎ
101~115	やせぎみ
116~144	標準
145~159	太りぎみ
160以上	太りすぎ

 **BMI【Body Mass Index】**
=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
「22」が最も病気になりにくいといわれています

BMI	判定
25以上	肥満
18.5~24.9	正常
18.5未満	やせ

 **視力検査**

視力はその日の体調や天候等によっても左右されるものですが、下記の項目を目安としてご覧ください。

A	視力1.0以上	今回の検査では特に問題はありません。
B	視力0.7~0.9	あまり学習や日常生活に支障はありませんが、機会を見て一度眼科医の診察を受けることをお勧めします。
C	視力0.3~0.6	日常生活および学習面で不都合が生じていると考えられます。屈折異常、または何らかの目の病気があると思われるので、早急に眼科医の診察を受けることをお勧めします。
D	視力0.3未満	

そのメガネ 度は合ってる？



黒板の字が見えにくい人はいませんか？ 今回の視力検査の様子や結果を見ていても一度眼科で診てもらったほうがいいと思われる人、また、眼鏡の度数があっていないかな？と思われる人がいました。

黒板の字が見えにくくて、授業に支障がでている場合は担任の先生や教科の先生に相談してみてくださいね。

発育測定・各種健康診断の時には…

見ない



個人情報です

自分は気にならないかもしれませんが、見られることが嫌な人もいます。他の人の健診の様子や結果はのぞかないようにしましょう。

言わない



「背が低い」「体重が重い」など友達の体格や健康状態について、からかったりしないようにしましょう。気にしている人は言われると傷ついてしまいますよ。普段の生活でも要注意！

比べない



成長のスピードやからだ・健康の状態は人それぞれちがって当たり前。不必要に比較して悩まないようにしましょうね。

保護者のみなさまへ

先日はお忙しい中、「健康調査・アレルギー調査」、および「健康の記録記入」へのご協力、ありがとうございました。

本日、9日(木)に行いました発育測定(身長・体重・座高)、視力・聴力検査の結果をお配りしています。

視力・聴力検査につきましては、『受診のお勧め』をお渡ししているご家庭もあります。学校で行われる健康診断は、あくまでも“スクリーニング”(問題のある点や疑いのあるものを選び出す)であるため、医療機関を受診していただいても、学校での測定・検査結果と異なる場合がございます。ご理解いただきますようお願いいたします。

また、結果の見方についてですが一つ一つの結果をバラバラに見るのではなく、「前回と比べてどこが同じでどこが違うか」、また、「身長と体重のバランスはどうか」など全体を見渡してみることで、お子様のからだの状態がよく見えてくるかと思えます。

ぜひこれからの健康管理に役立てていただけたらと思います。

封筒について

本校ではプライバシー保護と封筒の節約を目的として、健康診断の結果通知と、各種健康調査の回収の際には封筒を利用しています。

3年間
使用します。

