

すこやか

横浜市立深谷中学校・保健だより

平成31年度 第1号

2019. 4. 11.



新年度を迎えました。気持ちも新たに毎日を過ごしていることと思います。気温の変化が大きく、健康管理には注意が必要です。忙しい一日をすごした後には上手に休養がとれるようにしましょう。メリハリのある過ごし方が大切です。

保健だより「すこやか」では健康に関する情報をお知らせしていきます。時には保護者の方と一緒に読んでください。健やかな中学校生活のために、私達はどんなことが

できるでしょうか？一緒に考えて、取り組んでいきましょう。

定期健康診断

4月から6月にかけて行なわれます

どうして健康診断をするのかな？

- 自分のからだの成長を知ったり、異常がなくていいか確認します。
- 検査や検診を通じて、具合のよくないところを見つけ、悪化を防ぎます。
- 自分のからだや健康に関心を持ち、健康の維持につなげます。

身体計測

4/11(木) 1~3校時 体力テストと一緒にいきます
身長・体重・視力

○眼鏡を使っている人

は忘れずにもっていきましょう。もしも忘れたときには先生に申し出てください。コンタクトレンズを使っている人はつけたままでかまいません。視力検査の前に申し出てください。

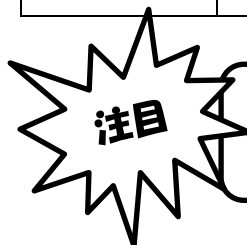
- 教室に戻ったら「健康カード」に結果を記入します。計測当日、忘れずに記入しましょう。後から確認しますので、読みやすい字ではっきりと書いてください。

※からだの発育は一人ひとりに違いがあります。自分の身体に対する感じ方も人それぞれです。お互いの成長に気づき、お互いの違いを大切にできる時間にしましょう。



健康診断の主な日程は次の通りです。くわしい連絡は各検診の前にお知らせします。

項目	日付	対象			開始時間	場所	注意事項
		1	2	3			
身体計測	4/11(木)	○	○	○	8:55	Aホール・美術室	欠席の場合は後日実施します。
視力検査	4/11(木)	○	○	○	8:55	数学教室・被服室	眼鏡を使用している人は準備してください。欠席の場合は後日実施します。
聴力検査	4/16(火)	○		○	8:55	視聴覚室	欠席の場合は後日実施します。
内科検診	4/17(水)	女			13:10	会議室	体操着を忘れずに準備してください。 5、6組は5/15に行なう予定です。 欠席の場合は未受診扱いです。
	5/15(水)						
	5/28(火)	女					
	6/18(火)		男				
	6/25(火)						
6/26(水)	女						
歯科検診	5/16(木)	○	○	○	8:55	保健室	朝食後の歯磨きをしっかりとしましょう。欠席の場合は未受診扱いです。
眼科検診	6/20(木)	○	○	○	9:00	保健室	欠席の場合は未受診扱いです。
耳鼻科検診	5/30(木)	○	△	△	13:10	保健室	2、3年生は希望者です。保健調査票で確認します。耳垢を取っておきましょう。欠席の場合は未受診扱いです。
心電図検査	4/19(金)	○	△		13:10	会議室	2、3年生は昨年度の欠席者です。体操着を忘れずに準備してください。欠席の場合は次年度実施します。
結核健診	4/5(木)	○	○	○	保健調査票の問診をもとに必要な場合は二次検査等を実施します。その場合は個別に連絡します。		
尿検査	5/8(水)	○	○	○	8:55	保健室回収	前日に採尿キットを配布します。忘れずに持ってきてください。



注目

保健調査票は健康診断の基本です。
まだ、出していない人は至急提出してください。



こうい せんせい
校医の先生を
しょうかい
紹介します

- 内科：向平 暁子 先生（むかひら医院）
- 眼科：藤岡 伸欣 先生（とつか眼科）
- 耳鼻科：坂口 良平 先生
（坂口耳鼻咽喉科気管食道科クリニッ
- 歯科：石田 千洋 先生（石田歯科医院）
- 学校薬剤師：齋藤 崇子 先生

身長と体重のバランス

ローレル指数を求めてみましょう。ローレル指数とは身長と体重のつり合いを数字で表したものです。次の式で算出します。

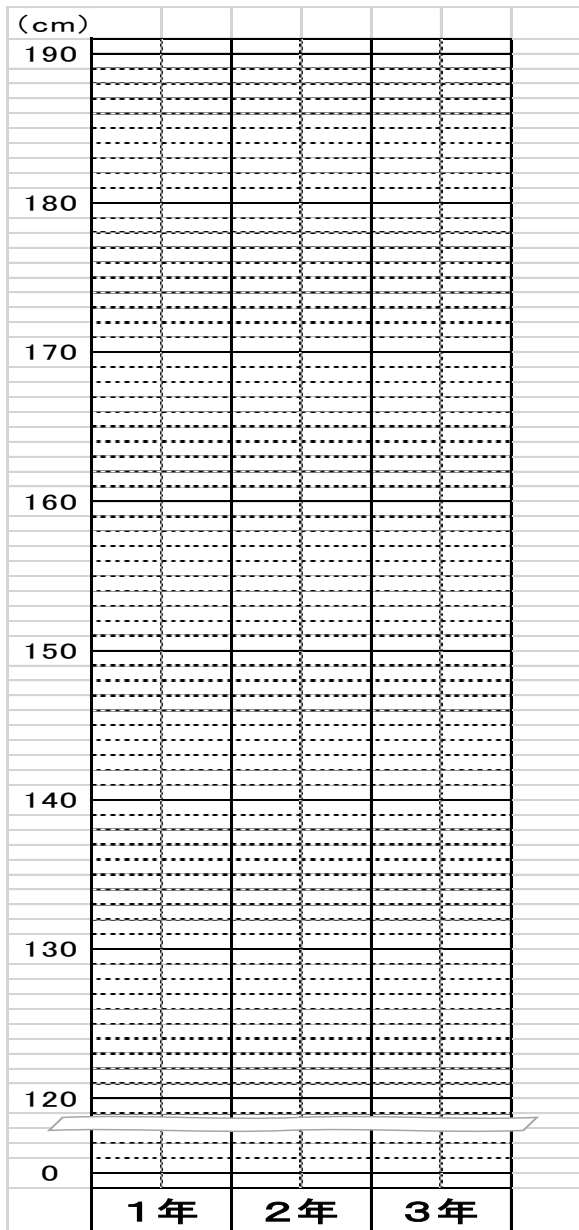
$$\frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (cm)})^3} \times 10^7 = \text{ローレル指数}$$

ローレル指数	一応の基準
100未満	やせ型
100～114	やややせ型
115～144	ふつう
145～159	やや肥満
160以上	肥満

自分の発育の様子を知ろう

身体計測の結果をグラフにしてみましょう。2年生や3年生は以前の結果も記入してみましょう。

身長



体重

