

今週から健康診断が始まります。皆さんが少しでも自分の健康や発育状態に興味を持てるような情報をお伝えしたいと思います。

明日の放課後、身体測定、視力・聴力検査を行います。

さて、明日は身長と体重を計ります。やはり中学生の皆さんにとっては、とても気になりますよね。でも、自分の身長や体重を友達と比べて落ち込まないでください。大事なのは、自分がどのくらい成長したかです。そして、成長の仕方は個人差があり、男子は高校生になってから身長がぐんと伸びる人も多いようです。また、モデルのような「やせ型」の体型にあこがれて、食事制限をしている女子はいませんか？ 成長期である皆さんは、3度の食事をきちんと食べて、体をいっぱい動かすことが大切です。本当に自分がやせる必要があるのか、BMIを参考にして確かめてみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例えば、体重57kg 身長157cmの場合は、 $57 \div 1.57 \div 1.57 = 23.1$ (ふつう)

BMI : 18以下 (やせている) 18~20 (やせぎみ) 20~24 (ふつう)

24~26 (太りぎみ) 26以上 (太っている)

身体測定の注意事項

- ① 服装は、半袖と短パン（身体測定の際は靴下を脱ぐ）で行います。
- ② スムーズに進められるよう、事前に測定場所と順序を確認してください。
- ③ 整列や移動のときは、しゃべらないでください。
- ④ 測定担当の先生に個人カードを渡して、結果を記入してもらいます。
- ⑤ メガネをかけている人は、メガネをかけたまま視力検査を受けます。コンタクトの人は、検査を受ける前に「コンタクトです」と伝えてください。
- ⑥ 視力検査でC以下の人は、後日保健室で再検査をします。



健康診断のルール

見ない

他の人の検診のようすや結果をのぞかない。



健康情報は、第一級の個人情報です。

言わない

友だちの体格や健康状態について、からかったり意見を言ったりしない。



言われた人は、とても傷ついているかも…。

気にしない

他の人の結果や平均値と不必要に比較して悩まない。



からだや健康の状態は、一人ひとりちがっていて当たり前なのです。

令和5年度 健康診断の日程

健診項目	月 日	曜日	対象学年	時 間	担当医等	場 所	留意点など
身体測定 視 力 聴 力	4月19日	水	全学年	放課後	各担当の 教諭	各教室	記録用紙を持って 検査会場を回る。 聴力検査会場では 静かにする。
眼科検診	4月28日	水	全学年	13:30	鳴海先生	保健室	メガネを忘れずに 持ってくる。 (コンタクトの生 徒はそのまま)
尿検査	5月10日 11日	水 木	全学年	8:30 まで	成人病 予防協会	保健室	前日に容器を配付 します。
心臓検診 貧血検査	5月16日	火	全学年 2年生	13:30~	予防医学 協会	検診車 体育館	受診票を持って体 育館へ
歯科検診	5月17日	水	全学年	8:40~	武田先生	保健室	朝に歯みがきをし ておくこと。
尿二次 検査	5月31日 6月 1日	水 木	再 検 査 対象者	8:30 まで	成人病予 防協会	保健室	前日に容器を配付 します。
耳鼻科検診	6月 9日	金	(2年) 1 年 3 年	13:15~	神宮先生	保健室	2年生は昨年度の 有所見者が受診
内科検診	6月22日	木	全学年	13:30~	菅原先生	保健室	事前に結核検診問 診票を提出
色覚検査	9月以降に 実施予定		全 学 年 希望者	放課後	養護教諭	保健室	希望者には、事前 に保護者からの同意 書を提出

* 視力検査でC以下だった場合は、後日、保健室で再検査をします。

