

今年度も裏面の日程のとおり、健康診断が行われます。自分の身体が順調に发育しているか、また病気はないかなどを知るチャンスです。どんな検査なのか、どんな病気が見つかるのかなどを理解しながら受けましょう。

男子は身長が、女子は体重が気になる！？

4月27日(水)の放課後に、身体測定と視力・聴力の検査を行います。やはり中学生の男子は身長が、女子は体重が気になりますよね。でも、自分の身長や体重を友達と比べて、落ち込んだりしないでください。大切なのは、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大きく、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、身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は、肥満度で判定できます。また、下にあるBMIは成人に使用されるものですが、自分で簡単に計算できるので参考にしてみてください。

BMI = 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 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)

尿検査で何が分かるの？

尿は「じん臓」で作られます。じん臓は、心臓から送られてくる血液に含まれる余分な老廃物や塩分を取り去る「ろ過装置」の働きをしています。そして、不要になった水分と成分を尿にして排泄することで、体の6割といわれる体液の量や質を一定に保っています。つまり、体の中の余分な水分とともに、老廃物を排泄するのが尿の目的です。

尿を調べることで、本来混じってはいけない成分が混じっていないか、逆に排泄しなければならぬものが、きちんと排泄されているかなどをチェックでき、体の機能が正常に働いているかが分かります。尿検査で分かる病気は、じん臓や尿路の病気、糖尿病などの代謝障害、肝機能障害、血液凝固異常などがあります。

尿検査の回収日と注意点

回収日：4月27日(水) 28日(木)の2日間です

- ・尿は、学校に持って行く当日の朝に取りましょう。
- ・朝起きてすぐの尿を取りましょう。
- ・尿は容器の3分の2まで入れ、ふたをしっかりと閉めましょう。
- ・配付した袋に入れて、袋の入り口もしっかりと止めましょう。
- ・朝、クラスごとに回収します。忘れずに出しましょう。

*** 今年度から、尿の容器に油性マジックで学籍番号を書くことになりました。**



令和4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27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。
尿検査	4月27日 28日	水 木	全学年	8:30 まで	予防医学 協会	保健室	前日に容器を配付
心臓検診 貧血検査	5月 2日	月	全学年 2年生	8:40~	予防医学 協会	検診車 体育館	受診票を持って体 育館へ
耳鼻科検診	5月18日	水	(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
歯科検診	5月25日	水	全学年	8:40~	武田先生	保健室	検診前に歯みがき をしておく。
内科検診	6月 9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
眼科検診	6月22日	水	全学年	13:15~	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)
色覚検査	未 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。

* 今年度から、対象学年が次のように変更になりました。

	<変更前>		<変更後>
心臓検診	: 1年生	⇒	全学年
血液検査	: 全学年	⇒	2年生

