



ほけんだより



5月号
保健室

新しい年度が始まって一か月余りがたちました。新しい生活に慣れてきましたか？
4月は、暖かい日や肌寒い日もあり、体調を崩す人が多かったように思います
「しんどい」と言って来室した人の中には、睡眠不足であったり、薄着のため体を冷やしてしまっていたように思います。その日の体調や気温に合わせて、衣服を調整しましょう。
また、免疫力アップのためにも、身長を伸ばすためにも12時までには寝ましょう



身体測定、視力検査結果について

4月に視力測定・聴力検査をしました。みなさんはどうでしたか？

身体測定		身長		体重	
		男	女	男	女
1年	大蔵中	153.0	152.1	45.1	42.1
	全国平均	153.6	152.1	45.2	44.4
2年	大蔵中	160.0	154.5	48.3	46.4
	全国平均	160.6	155.0	50.0	47.6
3年	大蔵中	165.2	156.3	55.3	48.9
	全国平均	165.7	156.5	55.1	50.0

本校のデータは今年度のもの。 全国平均は、昨年度のもの

視力	A	B	C	D
1年	86	34	53	8
2年	94	40	34	8
3年	82	35	53	16
全校	263	109	140	32

*眼鏡、コンタクト着用で、CやDの生徒が多かったです
一度、眼科で「度」を合わせてもらいましょう



学校での健康診断の結果は、異常があった場合のみ、プリントでお知らせします。
プリントをもらった人は、早めに専門医の治療を受けるようにして下さい。
受診後は必ず結果を学校に提出してください。

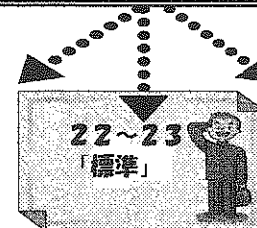


BMI (Body Mass Index) とは
身長と体重のバランスが健康かどうかを知る方法の1つです。

体重 ? kg あなたの BMI は

身長 ? m × 身長 ? m = ?

20未満
「やせすぎ」



25以上
「太りすぎ」

*BMIが22の時が最も
病気になりにくいよう
です。

良い視力を保つために気をつけること

- ・読書・勉強は、目から30～40cm離して、常に正しい姿勢を保ちましょう。
寝ころんだり、電車の中での読書は、やめましょう。
- ・テレビは3m離れたところから見ましょう。
1時間以上続けてみないようにしましょう
パソコンも40～50分おきに10分は休憩して目を休養させましょう。
テレビゲーム、スマホは時間を決めて使うようにしましょう
- ・偏食しないようにし、適度な運動をして身体を強くしましょう。
- ・部屋の照明は、手暗がりのできないように部屋全体を明るくし、
机には電気スタンドを用い、光源が直接目に入らないようにしましょう。
- ・定期的に視力検査を受けましょう。

*保健室では、いつでも視力測定をします。最近見えにくくなった等、
気になる人は、測りに来て下さい。
自分の体のことを「気にすること」が健康管理への1歩です。