



2021年5月17日(月) 仙台市立東華中学校

保健だより

～ 自分の健康状態を知ろう ・ 交通ルールを守ろう ～



健康診断の日程が続いていますが、検査や保健調査を通して、自分の健康について、気になることはありませんか。

自分の見え方や聞こえ方は？ 身長と体重のバランスは？

日頃、ていねいに歯みがきをしていた？ 姿勢はどう？

病気の可能性はない？…生活を見直すきっかけにもなりますので、検診結果を活用しましょう。

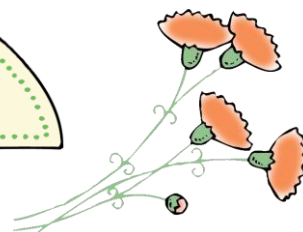
これからの定期健康診断の日程

月/日	検診項目	開始時刻 学年	備考
5/20(木)	歯科検診	9:00～ 2年4～6組 1年1組	校医：佐藤 毅 先生
5/25(火)	歯科検診	9:00～ 1年2～5組	校医：小川 匡仁 先生
5/31(月)	眼科検診	13:30～ 全学年	校医：渡部 環 先生
6/3(木)	内科検診	9:00～ 3学年 2年1～3組	校医：木下 弘志 先生
6/10(木)	内科検診	9:00～ 2年4～6組 1学年	校医：木下 弘志 先生
6/30(水)	耳鼻科検診	13:30～ 1・3学年	校医：河西 研一 先生

「受診券」が発行される検査や調査について

次の検査や調査の後には、該当の方に「受診券」が発行されます。

- ・聴力検査（1・3年生対象：検査で所見がある場合。）
- ・心臓病検査（1年生対象の心電図検査，全学年対象の内科検診の結果により該当する場合。）
- ・尿検査（尿二次検査で所見がある場合，腎臓病精密検査を受診します。）
- ・貧血検査（1年対象：調査票を配布し，その結果により受診券が発行されます。10月頃。）
- ・生活習慣病予防検査（1年対象：身長と体重のバランスにより該当する場合，受診します。）



【視力検査の結果について】

「視力低下」の方には、眼科検診終了後に、お知らせをします。4月の視力検査のときに、メガネを持っていなかった、もう一度結果を確認したいという場合は、個別に保健室で測定しますので、放課後來室してください。



A	B	C	D
1.0 以上	0.9 ~ 0.7	0.6 ~ 0.3	0.2 以下

1番後ろの席からでも
黒板の文字は
よく見えています

後ろのほうでも
黒板の文字は
ほとんど読めますが
注意が必要です

後ろのほうでは
黒板の文字は
見えにくいです
眼科受診が必要です

前の席でも黒板の
見え方は十分
とはいえません
眼科を受診しましょう

【身長と体重のバランスをみる指標】 ～BMI (Body Mass Index)～

BMI は世界的な指標で、身長と体重から計算して、太りすぎややせすぎはないかをみることができます。

またこのBMIでわかるのが理想体重。BMIの数値が22になるときの体重が最も病気になりにくい体重とされています。

●その計算式は

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \boxed{\quad} \text{ (kg)} \text{ (理想の体重)}$$

いい生活リズムをつくらう!

さわやかな風と緑の季節になりました。学校で過ごす時間は、長くなりますので、元気に過ごせるよう、生活時間をバランスよく、整えましょう。成長期の中学生には、質のよい睡眠がとても大切です。夜中にぐっすり眠ることは、体調を整えたり、疲労を回復したりする働きがあります。

「早寝 早起き 朝ご飯」

引き続き、感染症対策と共に実践しましょう。

