

ほけんだより

令和2年7月22日(水)
剣淵高等学校保健室

No.8

健康診断結果のお知らせ

4月、6月に行われた健康診断の結果を配布します。結果を見て、自分の体や、生活習慣について振り返るきっかけにして欲しいと思います。

下の表は全国、北海道の身長と体重の平均です。

身長(平均)(cm)	15歳	16歳	17歳
男子 全国	168.3	169.9	170.6
男子 北海道	169.0	170.5	170.6
女子 全国	157.2	157.7	157.9
女子 北海道	157.8	158.2	158.2

体重(平均)(kg)	15歳	16歳	17歳
男子 全国	58.8	60.7	62.5
男子 北海道	60.1	61.5	63.47
女子 全国	51.7	52.7	53.0
女子 北海道	52.3	52.8	53.4

※平均値は文部科学省「学校保健統計調査」(令和元年度)を参照

まだあきらめないで!

成長には個人差があります。高校を卒業してからも少しずつ伸び続ける人もいます。もう伸びないと諦めずに、睡眠時間の確保と栄養バランスの良い食事を心がけて、生活してみましょう!



検査ごとの結果を受け取った人へ

健康診断の結果、医療機関の受診が必要と判断された人と、受けていない検査がある人には、検査ごとの結果(検査結果報告書のついたプリント)を配付しています。

検査ごとの結果を受け取った人は…

時間を見つけて医療機関を受診し、切り取り線の下にある「検査結果報告書」を担当医師か保護者の方に記入して貰い学校へ提出してください。



すでに受診した人、定期的に通院している人は…

検査結果を受け取る前に、すでに受診し、医師から指導を受けている人や、定期的に通院している人は、治療の経過状況や医師からの指導事項を保護者の方に記入して貰い、学校へ提出してください。

※「検査結果報告書」の提出期限はありません。

※検査結果のお知らせは、医療機関の受診を強制するものではありません。

※医療機関での検査費用は自費になります。



視力ABCDとは？

A(1.0以上)：教室の一番後ろの席でも黒板の字は楽に読み取れる。

B(0.7~0.9)：教室の真ん中より後ろの席でも黒板の字をほとんど読み取れるが、文字が小さくなると見えにくい時もある。

C(0.3~0.6)：真ん中より前の席でも小さな文字は半分くらいしか読み取れない。無理に見ようとすると目の疲れの原因になる。矯正が必要。

D(0.2以下)：一番前の席に座っていてもメガネが必要。

視力CかDと判定された人は、眼科を受診しましょう！



運転免許をとるときは、両目で0.7(B)以上、かつ、片目でそれぞれ0.3(C)以上の視力が必要です！

虫歯のある人が減ってきています…

歯科検診終了後、学校歯科医さんから、「剣淵高校生は虫歯のある人が減ってきて、きれいな歯の人が多くなってきている」という話を聞きました。数字で見ても、実際に虫歯のある人は減ってきているようです。虫歯の無かった人は、これからもしっかり歯のケアをしていきましょう。

	全国の高校	剣淵高校
むし歯のある人の割合	18.3%	12.3%
		※ R1年度は26.4% H30年度は38.5%



虫歯のある人へ

むし歯は放置しても治りません。初期のうちには簡単な治療で治りますが、悪化してから受診すると、治療期間も長くなり、お金も多くかかります。早めに治療に行きましょう！