

5月 保健だよ！ No. 2

2024.5.1(水)
宝達中保健室

新年度がスタートして約1ヶ月が過ぎました。新しい出会いや環境の変化のなかで、楽しい中にもまだ緊張が続いているという人もいます。新しい生活に慣れるまでは、自分でも気づかないうちに疲れがたまっていることがあります。そんな時は無理をせず、しっかり休養をとり、連休明けも元気に登校できるように過ごしましょう。

さて、4月から今年度の健康診断が始まっていますが、各検診の結果、所見があった人には「検診結果のお知らせ」(治療勧告書)をお渡ししています。お知らせをもらった人は、できるだけ早く専門医に受診しましょう。

★視力検査(全学年)と眼科検診(1年のみ)の「結果のお知らせ」は4月19日に、耳鼻科検診(1年のみ)の「結果のお知らせ」は4月30日に配布済みです。

検診結果のお知らせをもらった人は…こんなふうに思っていないですか？



*病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。できるだけ早く専門医に受診しましょう。

【5・6月の健康診断日程】

検診項目	月 日 (曜日)	時間	学年
歯科検診	5月 2日 (木)	13:00~	全学年
内科検診	5月 7日 (火)	13:30~	1年
	5月 9日 (木)	13:00~	2年
	5月10日 (金)	13:30~	3年
尿検査	5月15日 (水)	一次検査の回収	全学年
	5月31日 (金)	一次検査未提出者 二次検査の回収	対象者
	6月21日 (金)	二次検査のみ回収 一次検査の提出不可	対象者
心臓検診	6月 5日 (水)	13:30~	1年

歯科・内科・心臓検診の日に欠席した場合は、後日、保護者の方と検診医の病院に行き検診を受けていただくこととなりますので、欠席のないように体調管理をお願いします。また、検尿も回収日には忘れずに持ってきてください。



そろそろ疲れを感じやすくなる時期です。そんなときは…

- ・趣味の時間を楽しむ
- ・体を適度に動かす
- ・規則正しい生活を送る



心の不調を感じたら、好きなことをして過ごす時間を作りましょう。



令和6年4月の身体測定の結果



		男子			女子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長 cm	宝達中	157.5	162.3	166.8	152.1	155.8	156.3
	全国	154.0	160.9	165.8	152.2	154.9	156.5
体重 kg	宝達中	50.9	54.4	56.3	44.3	49.4	51.0
	全国	45.7	50.6	55.0	44.5	47.7	49.9

*全国平均は、令和4年度のもので、(令和5年度平均値の発表は今年の11月頃の予定です。)

令和6年4月の視力検査の結果

4月は、メガネを使用している人についても「裸眼視力」を測定しました。メガネ・コンタクトを使用している人は、全体の48.3%でした。学年別にみると、1年35人(41.2%)・2年36人(51.4%)・3年43人(53.1%)でした。また、今回初めて「裸眼視力1.0未満」になった人は6人(2.5%)でした。

「裸眼視力1.0未満」になった人とメガネの視力(矯正視力)が低下している人については、「結果のお知らせ」を配布しましたので早めに受診しましょう。

裸眼視力	1年		2年		3年		合計
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
A (1.0以上)	22人	22人	12人	14人	15人	20人	105人 (44.5%)
B (0.9~0.7)	1人	0人	2人	4人	0人	0人	7人 (3.0%)
C (0.6~0.3)	3人	1人	0人	1人	1人	0人	6人 (2.5%)
D (0.2以下)	0人	1人	0人	1人	2人	0人	4人 (1.7%)
合計	26人	24人	14人	20人	18人	20人	122人 (51.7%)

矯正視力	1年		2年		3年		合計
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
A (1.0以上)	10人	7人	9人	6人	9人	13人	54人 (22.9%)
B (0.9~0.7)	6人	9人	12人	9人	7人	13人	56人 (23.7%)
C (0.6~0.3)	2人	1人	0人	0人	0人	1人	4人 (1.7%)
D (0.2以下)	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人 (0.0%)
合計	18人	17人	21人	15人	16人	27人	114人 (48.3%)

*男女ともに前髪が目にかかっている人がいます。視力低下の原因にもなるので、目にかからないようにすっきり切りましょう。