



定期健康診断の結果を渡します！

計測の数値や記載内容を必ず確認してください。
数値・内容等が違う場合は、保健室まで知らせてください。

●身長・体重・座高



身長・体重・座高欄の()内は本校の平均です。“平均”は皆さんの体格が昨年と比較して、どんなところが変化しているかを全体にみるためのものです。

ですから「平均より身長が低い」「平均より体重が重い」と気にする必要はありません。個人差があるのは当たり前です。大切なのは、自分の身長や体重の変化を知り、バランスよく成長しているかどうかです。**肥満度(BIM)**を参考にしてください。

●視力



教室の後尾座席から黒板の字を読み取るためには、0.7(B)以上の視力が必要です。勧告書を受け取らなかった人でも、視力低下や目の疲労を感じる人は眼科医の診察を受けましょう。矯正が必要か、経過観察でよいのか、判断してもらえます。

●歯科



むし歯や歯周疾患は、口の中の細菌を増やし自浄作用を低下させます。つまり、身体の免疫機能が低下し、病気にかかりやすくなるのです。むし歯や歯石・歯肉炎は放っておいても治りません。必ず治療してください。

●聴力



音楽などを大音量で長時間聴いていると、耳の細胞がダメージを受け、難聴になることがあります。今回の検査で、初めて指摘された人や定期検査を勧められている人は、必ず受診してください。

ダイエット本当に必要？ 自分の肥満度・標準体重を知ろう！

標準体重なのに太っていると感じていて、単に体重を減らそうと考えている人もいます。ですが、それは大きな間違い！特に思春期のみなさんにとって無理なダイエットは心身ともに多くのストレス・健康被害があり大変危険です。

大切なのは健康的な生活を送るための標準体重を維持すること。

まずは自分の肥満度と標準体重を知っておきましょう。



- 肥満度の求め方(*あなたの数値は結果通知に記載されています。)

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

- 標準体重の求め方

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

体重が「へレバ」ソレ「イイ」?

*生活習慣病などで問題となるのは、体重ではなく体脂肪の方です。筋肉が発達していたり、骨が太かったりすると体重が重くなりますので、肥満度はあくまでも目安として考えましょう。