

ほけんだより



札幌市立宮の森中学校 保健室発行 2021.11.24 No.14

新型コロナの感染拡大で何度も延期を余儀なくされた今年度の健康診断がようやく終了しました。健康診断で病院での再検査や治療が必要という結果が出た人へは、「お知らせ用紙(治療勧告書)」<黄色の用紙>を渡しました。時間が経つと症状が悪化してしまうものもありますので、お知らせ用紙をもらった人は、なるべく早く病院を受診することをお勧めします。合わせて、受診後は「報告書(受診結果)」の提出も忘れずにお願いします。

さて、以前の保健だよりにも載せましたが、**健康診断は「世界にたった一つの大切なあなたのからだを知るための時間」**です。ですから、**健康診断の結果は、自分の生活と自分のからだの状態を見直すチャンス！でもあるのです**。健康診断の結果をもとに、今後の生活の仕方を見直し、より健康的な生活&からだを目指しましょう。

健康診断結果は生活を見直すチャンス！

二計測の平均値



成長期真っ只中にある皆さんにとって、「身長が伸びたかどうか」は、最大の関心事ですね。しかし、**一人一人発育の時期やスピードには個人差があるので、体格の違いは当然のこと**。決して「大きければよい」というものでもありません。参考までに平均値を載せますが、**「平均値」に捉われるのではなく、前年度の自分の結果と比較して、「バランス良く成長しているかどうか」が一番重要なこと**をお忘れなく。

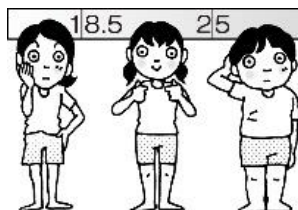
※宮の森中はR3年度、札幌市と全国平均はR2年度の値です。

		男子			女子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長 cm	宮の森中	152.1	161.0	166.6	152.1	156.7	156.7
	北海道	155.5	161.8	166.3	153.1	155.5	157.0
	全国	154.3	161.4	166.1	152.6	155.2	156.7
体重 kg	宮の森中	43.6	48.1	54.8	42.4	46.0	48.9
	北海道	47.1	51.5	56.0	45.3	48.3	51.5
	全国	45.8	50.9	55.2	44.5	47.9	50.2

◆体重は、身長の伸びとのバランスが大事です。BMIでチェックしてみましょう！

BMIの計算方法=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

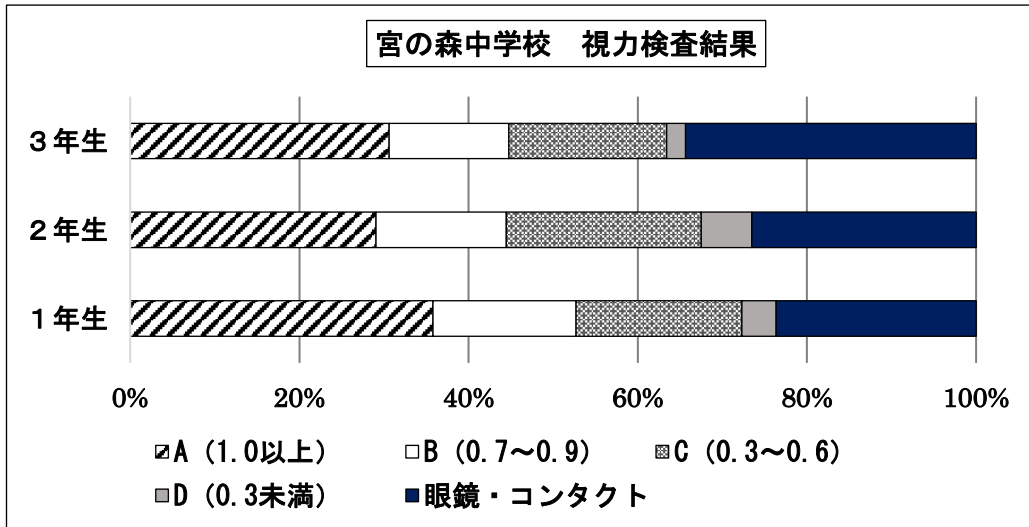
18.5未満 低体重
 18.5~25未満 普通体重
 25以上 肥満 ※注：数字が大きいほど肥満度は上がります。



◆BMIが25以上なら生活の見直しが必要です。例えば、早食い・ドカ食い・運動不足・ダラダラ食いなど、当てはまることがあれば改善しましょう。

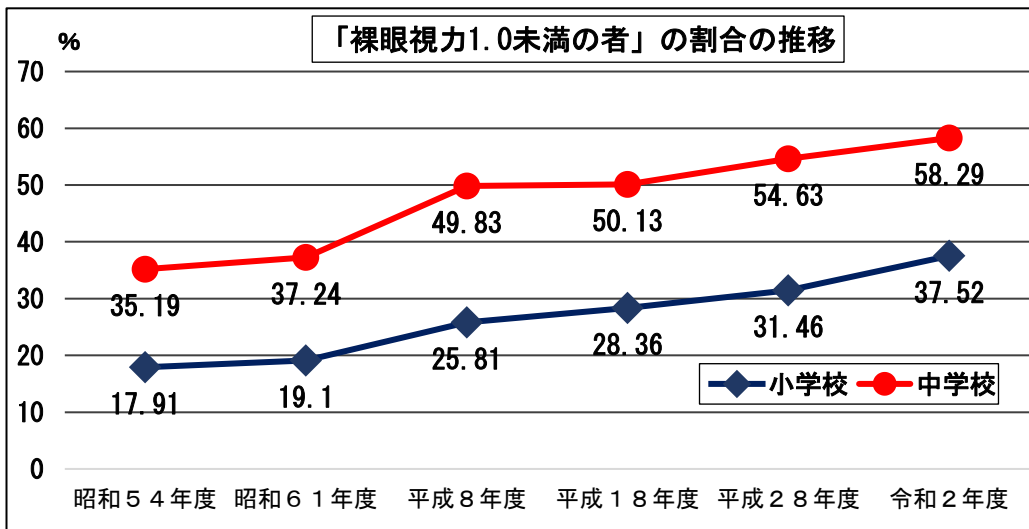
BMIが18.5未満なら痩せすぎかも。無理なダイエットはしていませんか？栄養バランスを考えて、3食規則正しく食べましょう。

視力検査結果



◆左上のグラフは、今年度の宮中の視力検査結果です。学年が上がるにつれ、視力1.0未満の生徒が増加傾向にあると言っていいでしょう。また、眼鏡やコンタクトレンズ使用者も増加しています。

◆左下のグラフは、昭和54年度から令和2年度までの「裸眼視力1.0未満の者」の推移を表した文部科学省の統計結果です。視力1.0未満の小中学生の増加傾向が明らかになっていくことが分かります。
◆文科省の担当者は、その原因を「スマートフォンなどのデジタル端末を見る機会が増えていることが一因」としています。



目の健康を保つために実行してほしいこと！



<p>30cm以上</p>	<p>30分に1回 20秒以上</p>	<p>就寝1時間前から</p>	
<p>タブレットを使用する際 正しい姿勢で 画面まで30cm以上離す</p>	<p>30分に1回 20秒以上 遠くを見る</p>	<p>就寝1時間前から デジタル端末は 使用しない</p>	<p>昼休みや休日は 積極的に屋外で 活動する時間を作る</p>

以前から近視の進行には遺伝が関係すると考えられていましたが、遺伝的要因だけではなく、生活習慣や環境要因も関係することが分かってきています。また、「屋外活動が近視の進行を抑制する」というデータが海外の研究で報告されています。近年、日本の研究チームが「太陽光に含まれる『バイオレットライト』に近視を予防する効果が期待できる」と発表し、さらなる研究が進められています。日中であれば木陰や日傘の使用もOK、曇りの日でも効果があるそうです。ぜひ、屋外で活動する時間を意識して生活の中に取り入れましょう。