

ほげんたより11月

令和2年11月6日 目黒区立第一中学校 保健室

健康診断まとめ

例年より半年遅れて身体計測を実施したため、
半年分の成長も含まれています。

【東京都・全国の平均 令和元年度学校保健統計調査より】

身体測定



	身長 (cm)			体重 (kg)		
	一中平均	東京都平均	全国平均	一中平均	東京都平均	全国平均
1年 男	158.8	153.3	152.8	47.9	44.1	44.2
2年 男	164.1	160.5	160.0	50.7	49.8	49.2
3年 男	169.8	165.9	165.4	56.1	54.6	54.1
1年 女	153.4	152.0	151.9	44.8	43.2	43.8
2年 女	154.8	155.6	154.8	46.8	47.2	47.3
3年 女	160.0	156.9	156.5	49.1	49.9	50.1

【2年】1年6ヶ月の平均成長(中1・4月との比較) 男:身長+12.0cm(一番伸びた人は15.8cm)、体重+7.5cm

女:身長+4.6cm(一番伸びた人は8.5cm)、体重+5.1cm

【3年】1年6ヶ月の平均成長(中2・4月との比較) 男:身長+7.6cm(一番伸びた人は14.2cm)、体重+8.1cm

女:身長+2.7cm(一番伸びた人は6.6cm)、体重+1.7cm

2年6ヶ月の平均成長(中1・4月との比較) 男:身長+15.7cm(一番伸びた人は22.3cm)、体重+13.9cm

女:身長+5.3cm(一番伸びた人は12.6cm)、体重+5.3cm

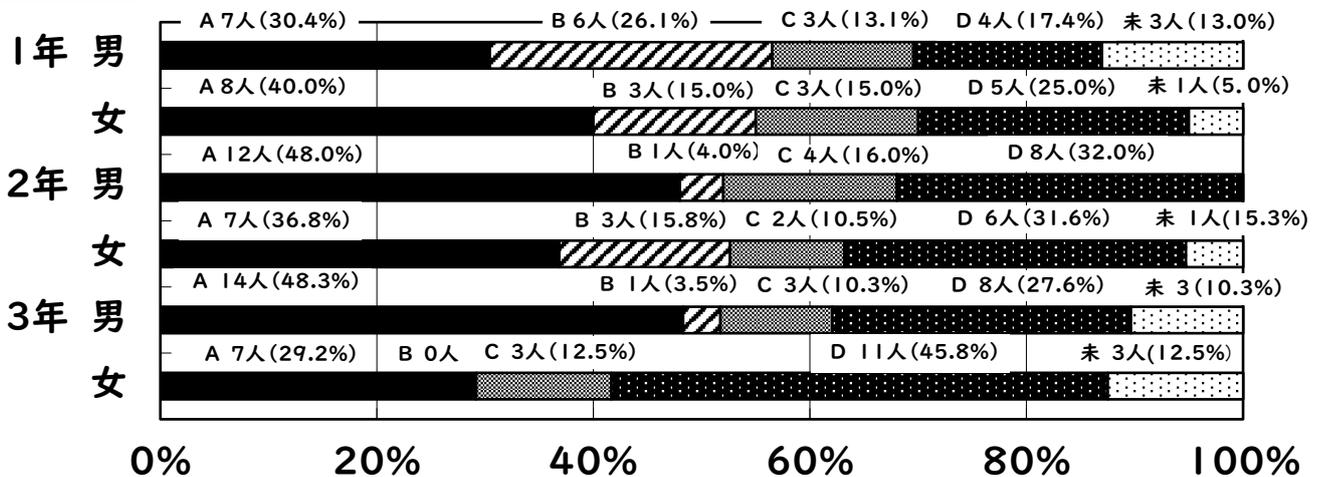
【日本の20歳~29歳の平均身長・体重】 男性:身長171.4cm、体重68.1kg 女性:身長157.5cm、体重51.3kg

【世界で一番平均身長が高い国】 男女ともオランダ 男性:身長184cm 女性:身長170cm

視力検査

裸眼視力の結果です。※裸眼未検査とは、コンタクト使用者を示します。

■ 1.0以上(A) □ 0.7以上1.0未満(B) ▨ 0.3以上0.7未満(C) ■ 0.3未満(D) □ 裸眼未検査



※裸眼視力または矯正視力がB、C、Dの生徒には「結果のお知らせ」を渡しました。早めに眼科を受診しましょう。

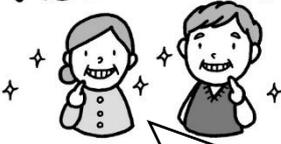
B → 教室のどこからでも黒板の字が一応見える最低視力、席によっては目を細めなければ見えない場合あり

C → 座席によっては黒板の字が見えにくい場合あり

D → 教室の最前列でも黒板の字がよく見えない



歯科検診

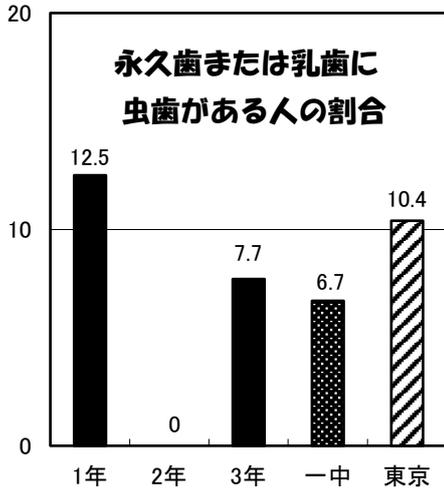


目指そう!
80歳で20本の歯

	1年	2年	3年	今年(全校)	昨年(全校)
永久歯のおし歯	12本 (4人)	0本 (0人)	8本 (4人)	20本 (8人)	12本 (8人)
乳歯のおし歯	3本 (1人)	0本 (0人)	0本 (0人)	3本 (1人)	1本 (1人)
要観察歯(おし歯の初期症状が疑われる歯)	1本 (1人)	1本 (1人)	1本 (1人)	3本 (3人)	28本 (18人)
歯垢の付着	0人	3人	0人	3人	28人
歯肉の炎症	0人	0人	0人	0人	0人
矯正中	1人	6人	3人	10人	

昨年と比べると、おし歯がある生徒の人数は同じですが、本数が増えています。ほとんどの生徒におし歯はありませんが、逆に何本もおし歯がある生徒がいます。また、「要観察歯」と「歯垢の付着」については人数がとも減り、「歯肉の炎症」は昨年に引き続きいませんでした。

来年はもっと減らせるように、日頃から食後の歯磨きを意識したり、定期的に治療へ行くようにしましょう。また、歯科検診後に「結果のお知らせ」をもらった生徒は、早めに治療に行きましょう!!



要観察歯 (Co シーオー) ってなに??

要観察歯とは、おし歯の初期症状が疑われ、放置しておくと将来おし歯になる恐れがある歯のことで、

具体的には、歯の表面や溝が茶色や黒色、白色に変色しているが、まだ欠けたり穴が開いたりしていない状態の歯で、

きちんと歯をみがき続ければ、健康な歯に戻る可能性がある歯のことで、



健康診断の結果、受診が必要な生徒には、色刷りの「結果のお知らせ」を渡しました。早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあります。早めの受診をお願いします。

また、受診後は「結果のお知らせ」を学校へ提出してください。

心臓検診(1年のみ)の日程が決まりました。12/15(火)です。

皆さんの胸の中で休むことなくずっと動き続けている心臓。心臓は縮んだりふくらんだりして、酸素や栄養が含まれた血液をからだ中に送り出しています。

心臓検診(心電図検査)では、心臓が動くときに発生する弱い電流を読みとって異常や病気がないかを調べます。



- ☆ベットに横になって、胸・手・足に検査器具をつけます。
- *痛くはありません。
- *体の力を抜いてリラックスして受けましょう。