



保健だより



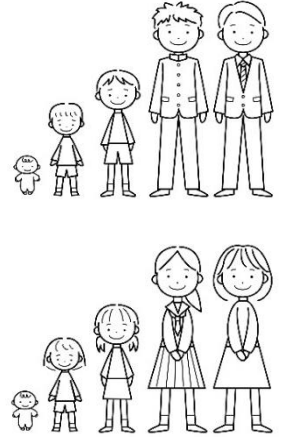
令和2年7月3日（金）練馬区立石神井南中学校 保健室NO. 5

変わりゆくカラダをみつめよう！

身体測定と視力検査を実施しました。

〈 石南中生の身長・体重の平均値 〉

	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	153.5	152.8	160.8	155.8	166.2	157.2
体重 (kg)	44.3	43.2	48.3	46.5	56.5	49.5



人は、それぞれ成長する時期に個人差があります。

この1年間で体がどれだけ大きくなったか、体の調子に変わったことはないかなど、自分自身の健康を知る良い機会として、成長し変わりゆくカラダをみつめてみましょう！

視力検査結果のお知らせを配付しました



視力検査でC、Dだった生徒は眼科を受診し、検査結果の提出をお願いします。メガネを取り扱っているお店で視力を測定してメガネやコンタクトレンズを購入するだけで済ませてしまうこともあるようですが、眼の異常を感じなくても何らかの病気がかかっている場合もありますので、なるべく早めに眼科を受診することをお勧めします。

あなたの視力は？

- A 1.0以上 一番後ろの席からでも黒板の字が見える
- B 0.7~0.9 真ん中より後ろの席からほとんどの字は見えるが、小さい字は見えにくい
- C 0.3~0.6 真ん中より前でも、小さな文字は半分くらい見えない
- D 0.3未満 一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない

腎臓検診の予備日について

7月1日（水）の腎臓検診では、提出のご協力ありがとうございました。

今回提出できなかった場合は、**予備日の7月8日（水）**に

ご提出ください。該当者は各自で保健室前に提出となります。

保健室前での提出は8：00から可能です。

登校後すぐに提出してください。

（保護者の方の持ち込みは8：45までをお願いいたします。）

容器が必要な場合は、事前に保健室まで取りに来てください。



※今年度の定期健康診断の日程を裏面に掲載しました。変更となる場合もあります。

令和2年度 定期健康診断日程表

月日	曜	健診・検査	対象	時間／場所	注意点
7月1日	水	腎臓検診1次	全学年	～8:45 / 保健室 ※教室で男女別の袋に提出	登校後、すぐに提出しましょう。 提出できなかった人は、7月8日（水）に必ず提出してください。
7月8日	水	腎臓検診（予備日）	1次未提出者	～8:45 / 保健室 ※該当者は各自で保健室へ提出	登校後、すぐに提出しましょう。
9月3日	木	内科健診	1年	13:10～ / 保健室	体育着を持参してください。 脊柱側わん症検査を実施します。
		腎臓検診（2次）	該当者 1次未提出者	～8:45 / 保健室 ※該当者は各自で保健室へ提出	登校後、すぐに提出しましょう。
9月8日	火	内科健診	2年	13:10～ / 保健室	体育着を持参してください。
9月10日	木	内科健診	3年	13:10～ / 保健室	体育着を持参してください。 脊柱側わん症検査を実施します。
10月1日	木	眼科健診	全学年	13:10～ / 保健室	コンタクトレンズ使用者は健診時に申し出てください。
10月7日	水	歯科健診	全学年	8:45～ / 会議室	歯を磨いてきてください。
10月15日	木	耳鼻科健診	全学年	9:00～ / 保健室	耳掃除をしてきてください。
11月19日	木	心臓検診	1年	9:00～ / 会議室	当日の朝は運動禁止です。ハーフパンツとジャージの上着を持参してください。
11月27日	金	貧血検査	1年希望者	13:30～ / 会議室	9月頃に希望調査を行います。

その他の検診・検査

検診・検査項目	実施方法
結核検診	対象：全学年 問診票より精密検査対象者を抽出する。
脊柱側わん症検診	対象：1、3年 内科検診時、有所見者を抽出する。
生活習慣病検診	対象：全学年 【身長・体重】に基づき、肥満度抽出基準（40%以上、25%以上40%未満）によって抽出する。 ①25%以上40%未満の者：生活習慣病講演会実施（保護者向け） ②40%以上の者：精密検査、健康相談、個別指導を実施する。
成長障害・内分泌疾患の疑いある生徒の保護者への受診勧奨	対象者：全学年 成長曲線、肥満度曲線により、4つの条件のいずれかに該当するものを抽出する。 ①過去の身長Zスコアの最小値に比べて最新値が1Zスコア以上大きい ②過去の身長Zスコアの最大値に比べて最新値が1Zスコア以上小さい ③身長の最新値が-2.5Zスコア以下 ④過去の肥満度の最大値に比べて最新値が20%以上小さい ※Zスコア…成長曲線の平均値からの分布の幅（標準偏差）



