



保健だより 7月

平成 24 年 7 月 11 日

鎌ヶ谷市立鎌ヶ谷中学校保健室



定期健康診断が終わりました



定期健康診断が全て終わりました。

下の表は、4月の発育測定の結果です。全国と鎌中の学年ごとの平均値を男女別に示しました。鎌中の生徒は全国の中学生に比べて、体格が小柄であるようです。男女で比較してみると、2年生から身長に大きく差が出てくるのが分かります。なお、体格や発育には個人差があります。

学年ごと男女別の平均値

平成24年4月		身長	体重	座高
1年生	男子	151.7 cm	42.6 kg	80.5 cm
	全国平均	152.3 cm	43.8 kg	81.2 cm
	女子	151.1 cm	41.8 kg	82.0 cm
	全国平均	151.9 cm	43.6 kg	82.1 cm
2年生	男子	158.5 cm	47.3 kg	82.1 cm
	全国平均	159.6 cm	49.0 kg	84.9 cm
	女子	154.9 cm	46.3 kg	83.4 cm
	全国平均	155.0 cm	47.1 kg	83.9 cm
3年生	男子	164.6 cm	52.6 kg	87.3 cm
	全国平均	165.1 cm	54.2 kg	88.1 cm
	女子	156.1 cm	50.8 kg	83.9 cm
	全国平均	156.6 cm	49.9 kg	84.9 cm

全国平均は平成23年度の値

健康カードのココを見よう!



① 歯科検診の結果

【結果欄の数字の意味】

0…健康な状態

1…今後、痛みや腫れ、出血などが出た場合は、歯科医院を受診した方がよい

2…すぐに治療が必要

歯科検診	う歯	0・1・2	毎年、1に0がついている人は注意! う歯になりかけている可能性があります。
	歯列・かみ合わせ	0・1・2	
	歯垢の状態	0・1・2	
	歯肉の状態	0・1・2	
	その他		

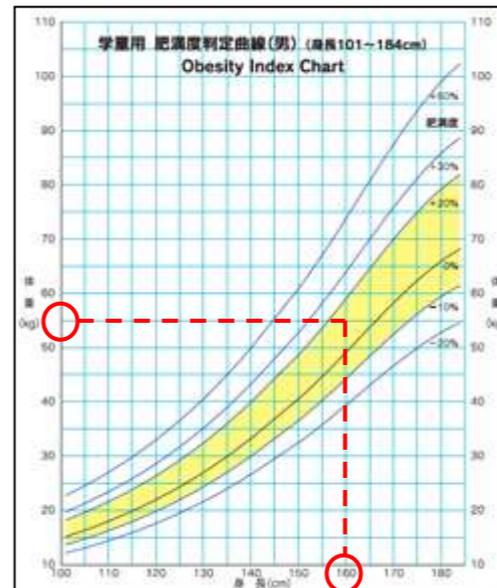
歯列(歯並び)や、かみ合わせは、顔のかたちにも影響をあたえます。

歯肉炎を防ぎましょう。1に0の人は、歯みがきをていねいに! 2に0の人は、歯科医院で治療しましょう。

「要注意乳歯あり」の人は、永久歯の邪魔になる恐れのある乳歯があります。

1に0の人は、歯みがきをていねいに! 2に0の人は、歯垢が石のように固くなってとれなくなっている場合も。歯科医院でとってもらいましょう。

② 肥満度判定図 (健康カードの右のページ)



もみの木クラブ HP より

http://www.mominokiclub.com/tool/pdf/himan/himan_boy_1k.pdf

これは、身長と体重のバランスから肥満度を見ることが出来るグラフです。健康カードには「肥満度判定図」と書かれています。

横軸が身長、縦軸が体重です。判定の仕方は、まず、横軸から自分の身長に近い数値に点を打ちます。次に、縦軸から自分の体重に近い数値に点を打ちます。身長の数値からは上に、体重の数値からは右方向に線を引き、その線が重なりあったところが、あなたの肥満度となります。

+20から-10までは「適正(ちょうどよい)」と判断されます。+20以上は「肥満傾向」、-10以下は「やせ傾向」となります。

健康カードを配付しました

1学期に実施した健康診断の結果を、健康カードに記入して、一人ひとりに配付しました。自分の成長の様子や健康状態を確認しましょう。

保護者の方へ

お子様の成長の記録と健康状態を見ていただくために健康カードをお返ししました。確認されましたら表紙に保護者印を捺印の上、再度学校へ提出してください。

なお、3年生は提出の必要はありません。