

# ほけんだより 4月

日高市立武蔵台中学校  
令和5年4月26日(水)

4月の保健目標:自分のからだを知ろう

後期課程 保健室発行 NO.2

12日に実施した身体計測の結果をお知らせします。成長には個人差がありますので、他人と比べる必要はありません。体格のことで不安や悩みがある人は相談してくださいね。成長期の中学生に大切なのは、バランスのよい食事と適度な運動、そして十分な睡眠です。健やかな成長のために、規則正しい生活を心がけましょう。

## 身体計測の結果

身長・体重の平均値



男子	身長	体重
7年生	149.7 cm	40.3 kg
8年生	161.0 cm	49.4 kg
9年生	164.4 cm	53.4 kg

女子	身長	体重
7年生	151.0 cm	43.2 kg
8年生	157.6 cm	52.3 kg
9年生	155.8 cm	48.1 kg



## 視力検査結果

全校の57.7%が視力1.0以上、26.1%がC以下という結果でした。裸眼視力B以下の人へは本日、受診のおすすめを渡しました。眼科を受診して、お医者さんに相談しましょう。

	A (1.0以上)	B (0.7~0.9)	C (0.4~0.6)	D (0.3以下)
7年生	23人	3人	4人	1人
8年生	22人	2人	4人	2人
9年生	16人	3人	4人	1人
矯正視力	3人	10人	10人	2人



いいこと

### 健康診断

よくないこと

<p>検査の順番を静かに待つ</p>	<p>校医の先生にあいさつする おかげになります</p>	<p>検査の前や検査中にさわぐ</p>	<p>校医の先生にあいさつしない</p>
<p>自分の検査の結果をよく読む</p>	<p>提出物や持ってくるもの(メガネなど)を忘れない</p>	<p>忘れ物が多い</p>	<p>からだのことで友だちをからかったり、検査の結果をしつこく聞く</p>