

# ほけんだより 4月

平成31年4月25日  
 国立市立国立第三中学校  
 主任養護教諭 林田智子

四月も後半に入り、新生活にも慣れてきたでしょうか。  
 学校医による健康診断はほぼ終わり、必要な人にはお知らせが発行されています。内容をよく確認し、必要ならば受診をしましょう。  
 すでに受診を済ませた人もいます。やるべきことをすぐに済ませる行動力が素敵です。自分の健康は自分で守っていきましょう。

## 校医さんの紹介です

内科	中村 孝一先生（谷保北口内科）
眼科	石川 和男先生（石川眼科）
耳鼻科	谷野 徹先生（たにの耳鼻咽喉科）
歯科	杉森 正英先生（杉森デンタルクリニック）
薬剤師	佐伯 弘子先生（薬局カガワファーマシー）



## 平均身長はどんどん伸びてる？

「100年で男子約13センチ、女子は約11センチ伸びたもの」って、なんだと思いますか？  
 答えは日本人の身長。1900年の17歳男子の平均身長は157.9センチで女子は147.0センチ。そして100年後の2000年には17歳男子は170.8センチ、女子は158.1センチに伸びています（生徒児童身体検査統計・学校保健統計調査より）。

日本人はどんどん大きくなっている！ と思いきや、2018年の17歳男子は170.6センチ、女子は157.8センチと、2000年と比べても横ばいです。理由はわかっていません。

身長伸びに関わるのは「**栄養・睡眠・運動**」の3つ。平均の伸びは止まっても、自分は身長を伸ばしたい！ という人はこの3つを大切に。



# 健康診断なぜするの？

まず、保健調査票や各検診の問診票で、ふだんの自分の健康状態をふり返りましょう。  
 健康診断を受けて、各校医さんに健康状態を判断してもらいます。

## 自分のからだを.....



- 発育の状況 ..... 身体計測
- 視力・聴力の目安 ..... 視力検査  
..... 聴力検査
- 皮ふの状態 ..... 内科検診

## 自分の健康を.....



校医さんが学校生活に支障のある病気がないかスクリーニングします。

病気の疑いがあれば、早く受診しましょう



- 目・鼻・喉・耳の病気の疑い ..... 眼科検診  
..... 耳鼻咽喉科検診
- 心臓・肺・気管支の病気の疑い ..... 心電図検診  
..... 内科検診
- 腎臓の病気の疑い ..... 尿検査
- むし歯・歯周病 ..... 歯科検診
- かみ合わせの異常 ..... 歯科検診
- 結核の疑い ..... 結核検診

## 心身を.....



- ◎ 健康に関する知識を身につけて、実行していきましょう
- ◎ 病気がみつかったときには、適切な対応をしていきましょう
- ◎ 将来にわたって自分の健康を管理する力を身につけましょう