



7月のほけんだより

～自分の健康状態を知ろう～

R5.7月
道後中学校保健室

1学期の健康診断が終わりました。健康診断の結果、異常があった人には個別にお知らせをしています。「結果のお知らせ」が届いている人は保護者の方と相談し、必要であれば専門医を受診して自分の体の状態をしっかりと調べてもらいましょう。

お知らせをもらっていない人は、今回の健康診断では「異常なし」です。

【健康診断家庭通知票の見方】（健康手帳 P2・3に貼っています）

未実施 空欄	肥満度	※ 尿検査は1次検査の結果です。「蛋白・潜血」の（±）は、異常なしの判定となります。
	20%以上 肥満傾向 -20%以下 やせ傾向	
異常なし 斜線	視力	※ 専門医を受診後、診断名が変わることや、異常なしのこともあります。
	A…1.0以上 B…0.9～0.7 C…0.6～0.3 D…0.3未満	

【健康手帳の使い方】

※ 以下の①～③をよく読んで、今年度の記録を健康手帳に残しましょう。

① 健康手帳に貼ってある「健康診断家庭通知票」を見て、身長・体重などを確認する。

※ 疑問があれば、先生に申し出る。保健室にも知らせる。

② 「横断的標準身長・体重曲線」グラフ（P11）に、自分の年齢と身長・体重の値が交わるところに印をつける。

横軸 → 学年（年齢）・縦軸（左）→ 身長（cm）・縦軸（右）→ 体重（kg）

※ このグラフは、自分の身長と体重のバランスや、成長の様子を見るものです。

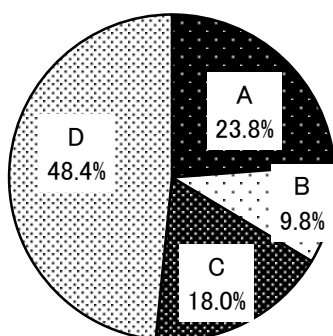
③ 記入が終わったら、健康手帳を保護者の方に確認してもらう。

※ 表紙の「保護者確認」の欄に、押印又はサインをしてもらい、学級担任の先生に提出してください。

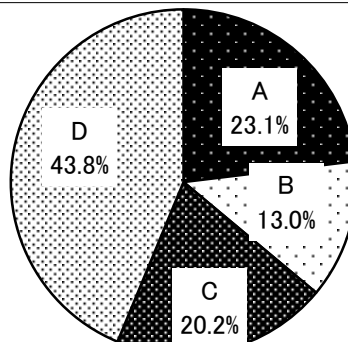
令和5年度健康診断結果（裏面にもあります）

【視力検査結果】

男子

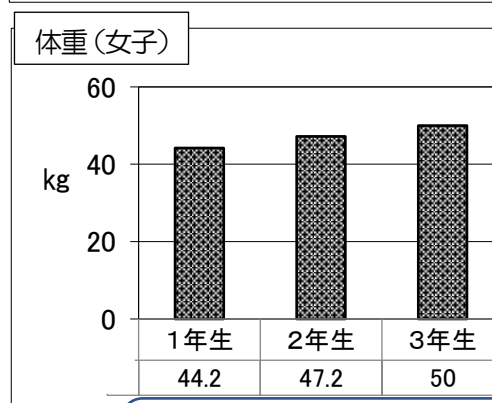
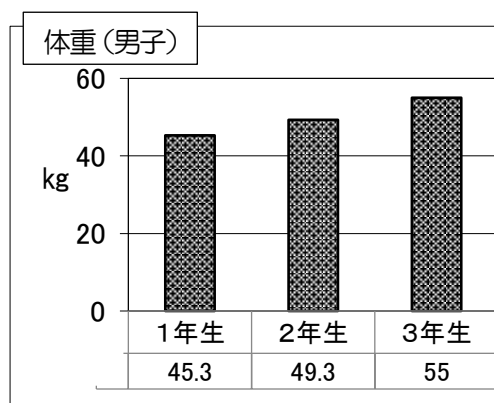
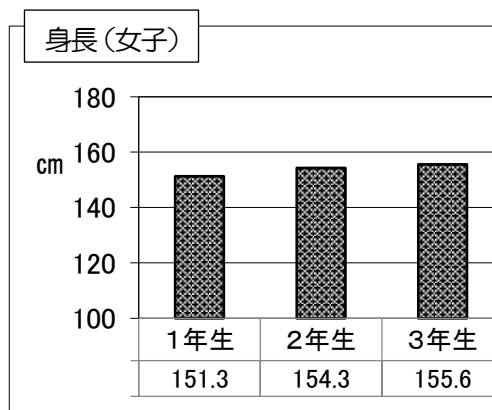
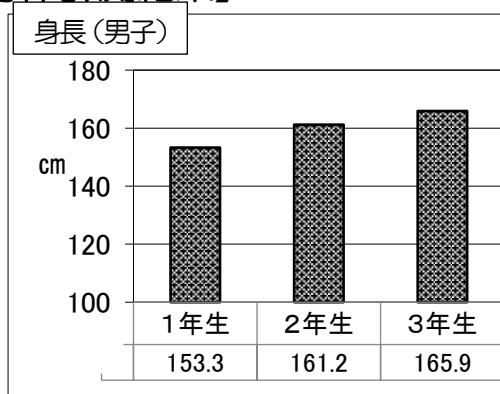


女子



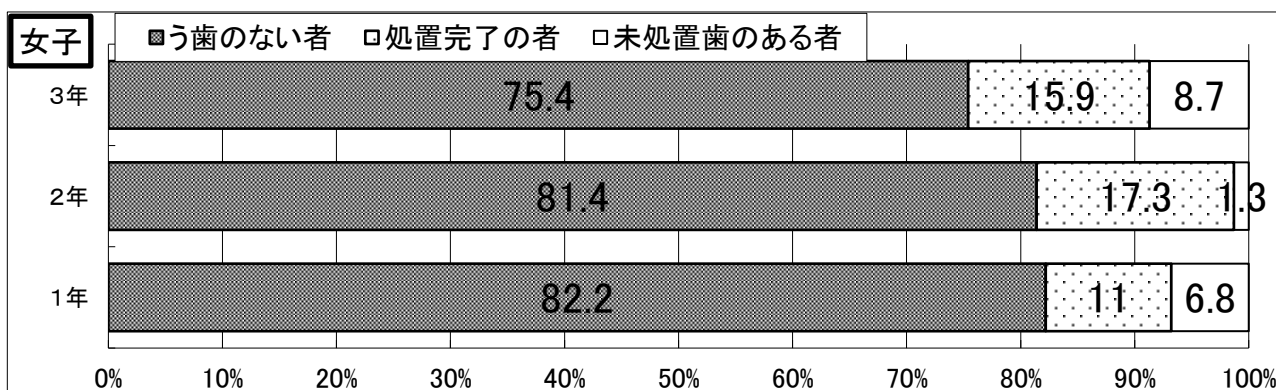
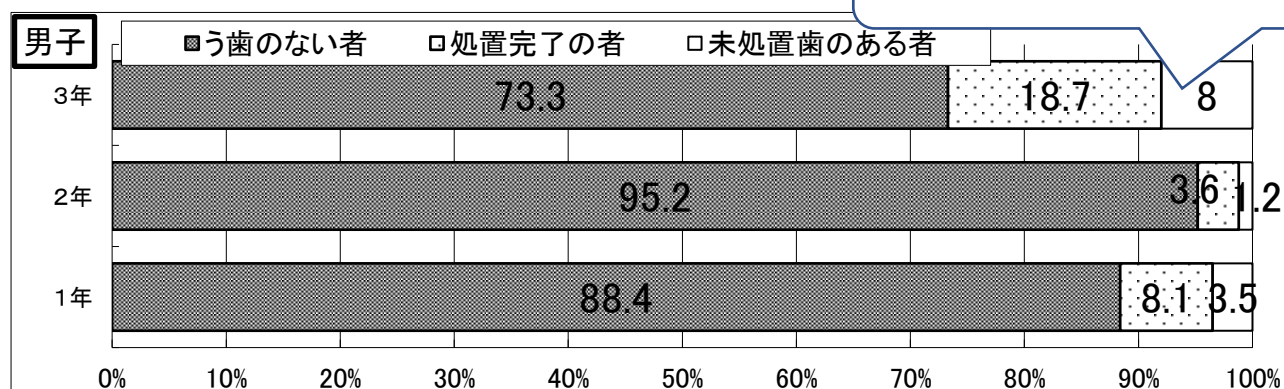
B (0.9～0.7) 以下の視力は、学校生活に支障をきたす可能性がありますので、眼科の受診をお勧めします。現在、すでに眼鏡やコンタクトレンズを使用している場合、年に一度はレンズが合っているかどうか、検査を受けることをお勧めします。受診の際は視力手帳を持参し、その後学校に提出してください。

【身体計測結果】



【歯科検診結果】

3年男子は昨年度未処置歯のある者は0でした。治療をしましょう。



道後中全体では未処置歯（むし歯）のある人は4.7%でよい口腔状態の生徒が多いですが、治療が必要な人は夏休みに歯科医院へ行きましょう。口腔の健康を保つことは、体全体の、そして将来の健康にもつながります。食後の歯みがきを丁寧に行う習慣をつけ、健康な口腔の状態を保ちましょう。