ほけんだより　9月

福山市立常金中学校
2020年(令和２年)
９月１日　　No.11

9月9日(キュウキュウ)は救急の日　いくつ分かるかな？9のチェック！

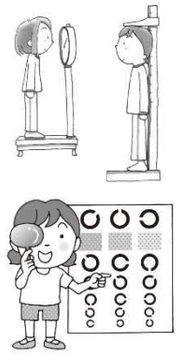
こたえ　1❸ 2❷ 3❷ 4❶ 5❸ 6❷ 7❸ 8❶ 9❸

※ 総務省消防庁「令和元年版　救急・救助の現況」より

◎常金中の AED はどこにあるかわかりますか？？正解は正面玄関を入って右手の BOX の中です。どこにあるか知らなかった人は一度確認しておきましょう。

◎けがをして保健室に来るとき，自分でできる手当てをせずに来る生徒がいます。血が出ていたら押さえて来る，鼻血の時は下を向いて（上を向くと血を飲み込んで気持ち悪くなるよ）鼻をつまんで来る，汚れていたら水道で洗って来る…できることをしてから来てね。

身体測定・視力検査を行います



日にち（１週目）	対象学年	日にち（２週目）	対象学年
９月１５日（火）	１年生	９月２３日（水）	１年生
９月１６日（水）	２年生	９月２４日（木）	２年生
９月１８日（金）	３年生・未測定者	９月２５日（金）	３年生・未測定者

※給食準備中（１２：３５～１２：５０）に当番以外の生徒対象に行います。
　制服のまま行います。４時間目終了後，速やかに保健室に来てください。
※視力検査も行います。メガネやコンタクトを着用している生徒は忘れず持ってきてください。

「マスクで伝わりにくい…」を乗り切ろう

お年寄りや耳が聞こえにくい人の聞き間違いを少しでも減らしたい。そんなとき、介護の現場などでは聞き取りやすい言葉に言い換える「**やさしい話し方**」が工夫されています。今、マスクをしていて会話がしづらい私たちにも応用できるかもしれません。

例えば…

1時（いちじ） ➡ 13時（じゅうさんじ）	カナダ ➡ 外国のカナダ	A（えー） ➡ アップルのA
7時（しちじ） ➡ 7時（ななじ）	金沢 ➡ 石川県の金沢	K（けー） ➡ キングのK

「伝わりにくいな」と思っているとき、相手も「聞き取りづらいな」と感じているはず。やさしい話し方を心がけてみましょう。

９月１０日に行われる耳鼻科検診は全員行いますが，耳の診察は希望者のみとなっています。希望する生徒は以下の用紙に「**学年**」「**名前**」「**耳の診察を希望する理由**」を記入して切り取り，９月４日（金）までに担任に提出してください。

年　　名前

耳鼻科検診で耳の診察を希望します。

理由：

ほけんだより 9月

福山市立常金中学校
2020 年（令和 2 年）
9 月 4 日　　No.12

眼科検診があります

日　時　９月８日（火）１３：４５～

場　所　保健室

対　象　全員

順　番　３年→２年→１年

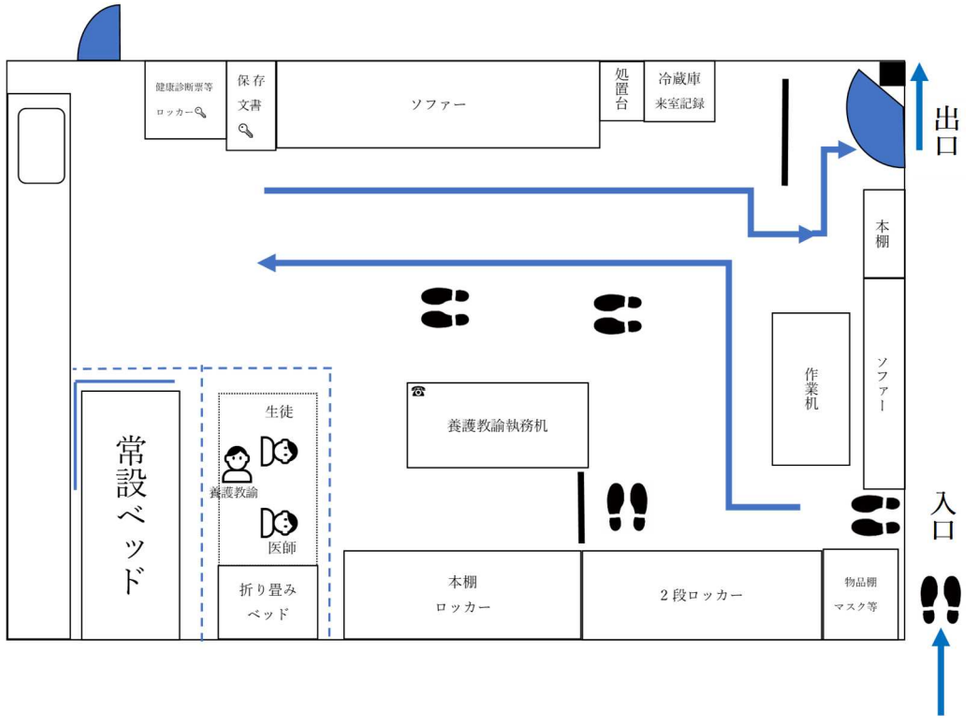
【受け方】

① 実施５分前（１３：４０）には，マスクを着用した状態で保健室前に学年出席番号順に並びます。
② 保健室に５人入り，足型の上で静かに待ちます。
③ 名前を呼ばれたら返事をしてマスクを着けたまま診てもらいます。
　※コンタクトをつけている生徒は「コンタクトをつけています」と眼科医に伝える。
④ 検診が終了したら速やかに教室に戻ります。
⑤ 保健室から１人出たら１人入ります。

＊感染症対策の為，保健室の扉を開けた状態で検診を行います。一人でも話していると声が響いて検診内容が聞き取れなくなります。検診を待っているときは話さず静かに待つようにしてください。

＊体育館側に並び，検診後は職員室前を通って帰ります。

【眼科検診の順路】

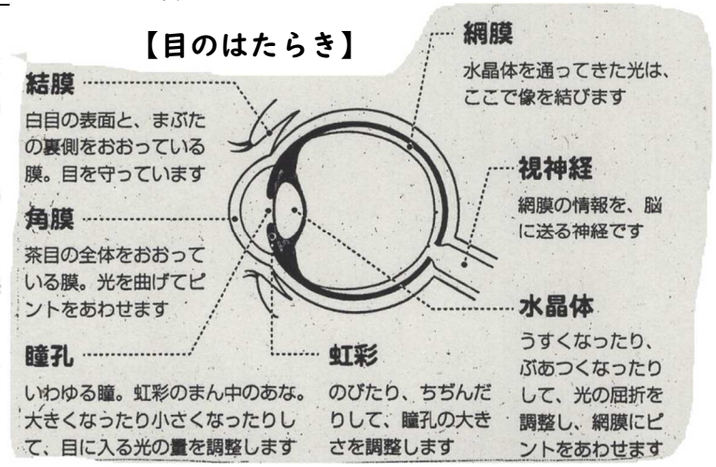


眼科検診では何をみているの？

眼科検診では，目とその周囲（結膜，角膜，まぶた，まつげ等）に病気や異常がないか，眼球の向きや動きに異常がないかを調べます。

検診の際は邪魔にならないように**前髪は短く切るかピンで留めて**くださいね。

- **アレルギー性結膜炎**…目のかゆみ、充血、目やになどのほか、まぶしさ、視力低下などの症状がある
- **眼瞼炎（がんけんえん）**…目の周囲のただれ、かぶれ、かさつきが見られ、かゆみや痛みがある
- **内反症**…さかまつげのこと。異物感があり、角膜が傷つくことがある
- **斜視**…斜視では、片方の目は見たい方向を向いているのに、他の目はそれ以外を向いている



ほけんだより 9月

福山市立常金中学校
2020 年（令和 2 年）
９月９日　　No.13

耳鼻科検診があります

日　時　９月１０日（木）１３：３０～

場　所　保健室

対　象　全員

順　番　３年→２年→１年

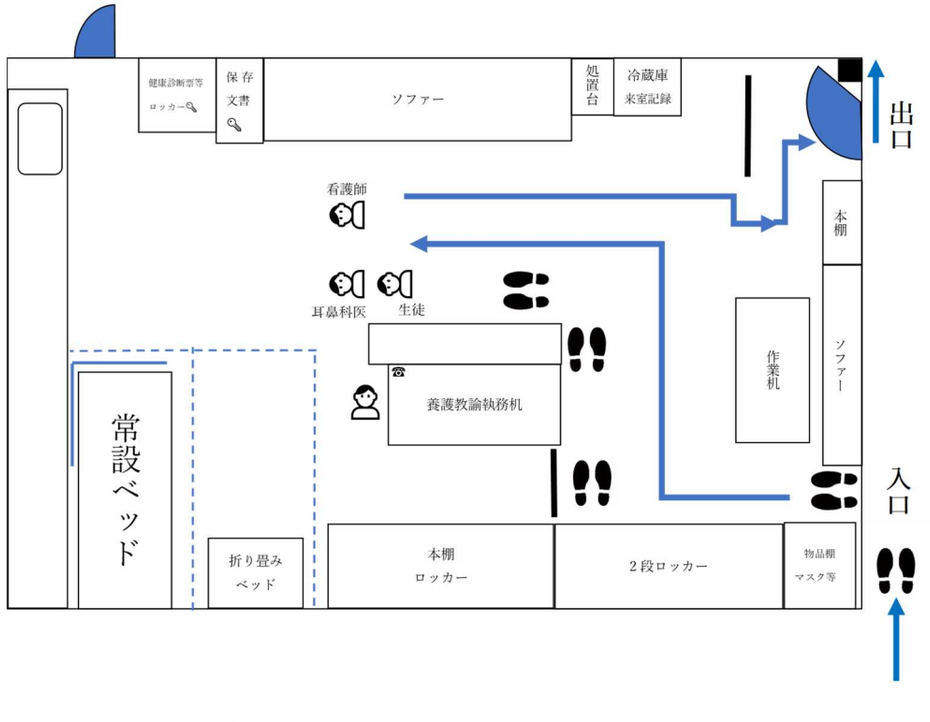
【受け方】

① 実施５分前（１３：２５）には，マスクを着用した状態で保健室前に学年出席番号順に並びます。
② 保健室に５人入り，足型の上で静かに待ちます。
③ 名前を呼ばれたらマスクを外して診てもらいます。
④ 検診が終了したらマスクを着けて速やかに教室に戻ります。
⑤ 保健室から１人出たら１人入ります。

＊感染症対策の為，保健室の扉を開けた状態で検診を行います。一人でも話していると声が響いて検診内容が聞き取れなくなります。検診を待っているときは話さず静かに待つようにしてください。

＊体育館側に並び，検診後は職員室前を通って帰ります。

【耳鼻科検診の順路】



耳鼻科検診では何をみているの？

耳鼻科検診は，耳，鼻，のどに病気がないかを調べます。

- **耳垢栓塞**（じこうせんそく）…耳垢で耳の穴が塞がっている状態。
- **慢性中耳炎**（まんせいちゅうじえん）…聞こえにくさや耳垂れなどがある場合が多い。炎症を繰り返して鼓膜に穴が開くこともある。
- **アレルギー性鼻炎**…アレルゲンが刺激になって，くしゃみ，透明または色のついた鼻水，鼻づまりなどの症状がある。
- **鼻中隔湾曲症**（びちゅうかくわんきょくしょう）…左右の鼻腔（びくう）の間の壁が強く曲がっているために鼻づまり，鼻出血，口呼吸がある。
- **副鼻腔炎**（ふくびくうえん）…粘膜や膿性の鼻水が出たり，鼻づまりが見られる。頭痛，たん，咳などの原因になる。
- **アデノイド肥大**（ひだい）…鼻の奥にある咽頭扁桃（いんとうへんとう）（アデノイド）が大きくなって，鼻や耳の病気の原因になる。
- **扁桃炎**（へんとうえん）…扁桃（へんとう）が赤く腫れていて，発熱とのどの痛みが見られる。

ほけんだより 9月

福山市立常金中学校
2020 年（令和 2 年）
9 月 10 日　　No.14

内科検診があります

日　時　**9月11日（金）13：15～**

場　所　保健室

対　象　全員

順　番　３年男子→３年女子→２年女子→２年男子→１年男子→１年女子

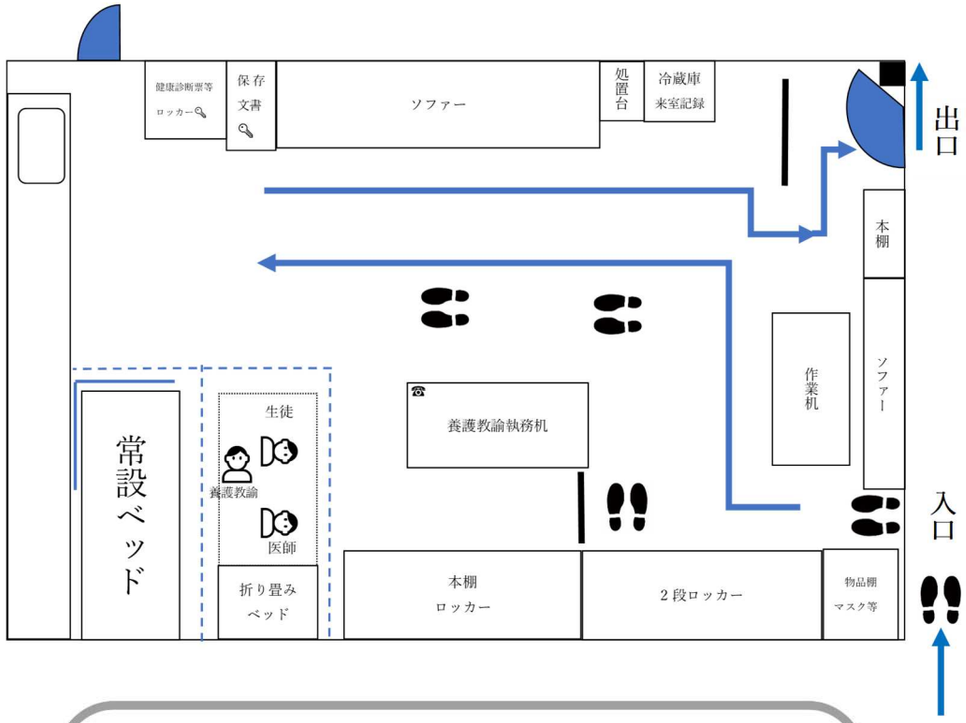
【受け方】

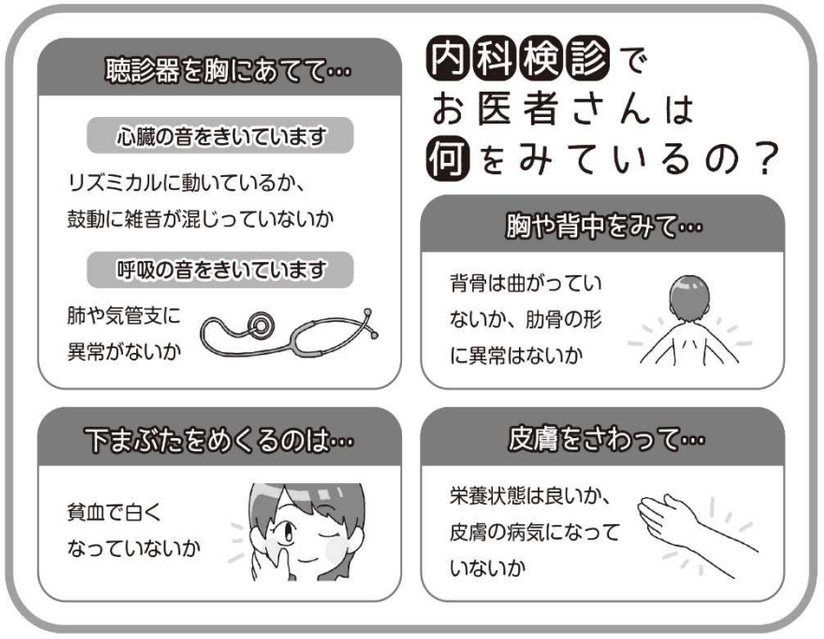
① 実施５分前（１３：１０）には，マスクを着用した状態で保健室前に学年男女別で出席番号順に並びます。
② 保健室に５人入り，足型の上で待ちます。
③ 名前を呼ばれたら返事をして，マスクを外して診てもらいます。
④ 検診が終了したらマスクを着けて速やかに教室に戻ります。
⑤ 保健室から１人出たら１人入ります。（男子と女子の入れ替えの際は，男子もしくは女子が全員出てくるのを待ち，全員出たら５人入ります。）

＊感染症対策の為，保健室の扉を開けた状態で検診を行います。一人でも話していると声が響いて検診内容が聞き取れなくなります。検診を待っているときは話さず静かに待つようにしてください。

＊体育館側に向かって並び，検診後は職員室前を通って帰ります。

【内科検診の順路】





ほけんだより　9月

福山市立常金中学校
2020 年（令和 2 年）
9 月 16 日　　No.15

歯科検診があります

日　時　**9月17日（木）10：00頃～**

場　所　被服室

対　象　全員

順　番　３年→２年→１年

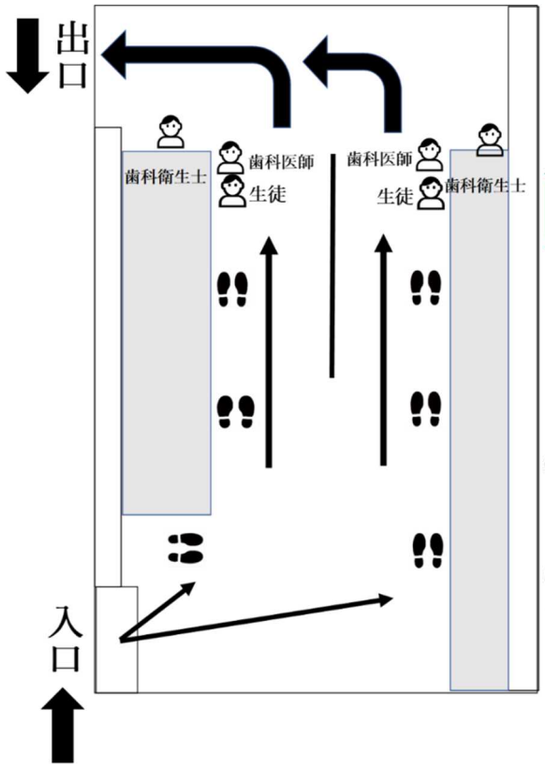
◎学校に来る前に必ず歯みがきを
してきてください！！

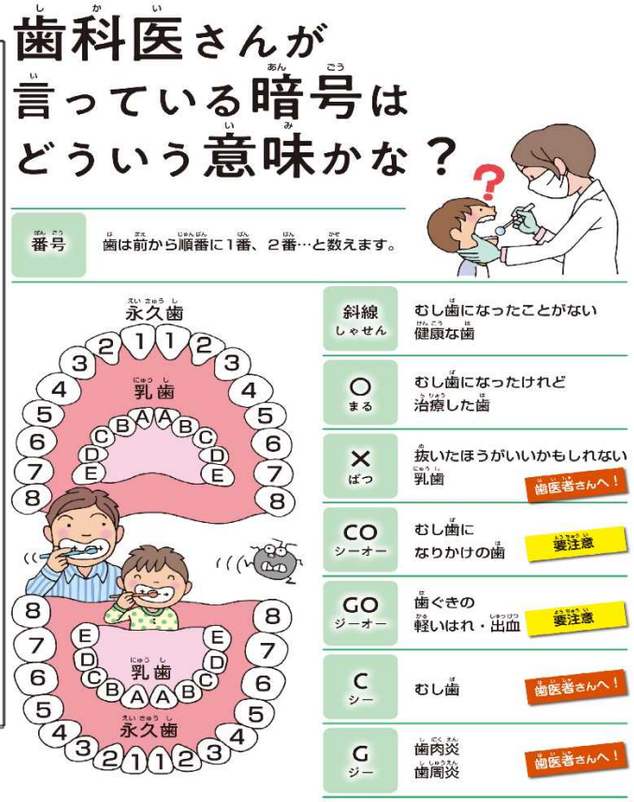
【受け方】

① 被服室へ移動するよう連絡が来たら，マスクを着用した状態で被服室前に学年出席番号順に並びます。
② 被服室前で健康診断票を配るので，自分の名前を確認し受け取ります。
③ 被服室に８人入り，２か所に分かれて足型の上で待ちます。
④ 「次の人どうぞ」と言われたら歯科衛生士さんに健康診断票を渡し，歯科医さんの前に座ってマスクを外して診てもらいます。
⑤ 検診が終了したらマスクを着けて速やかに教室に戻ります。
⑥ 被服室から１人出たら１人入ります。

＊感染症対策の為，被服室の扉・窓を開けた状態で検診を行います。一人でも話していると声が響いて検診内容が聞き取れなくなります。検診を待っているときは話さず静かに待つようにしてください。

【歯科検診の順路】





★今日の夜，明日の朝は一段と意識して歯みがきしよう

年　　さん

ほけんだより

福山市立常金中学校
2020 年（令和 2 年）
9 月 25 日　　No.16

検診の結果，病気や異常の「疑い」のある人には「受診のおすすめ」の用紙を同封しています。

学校で行う健康診断は，学校生活に影響のある病気や異常の「疑い」をみつけるためのものです。病院へ行っても「異常なし」となる場合もあります。

しかし，早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診のおすすめの手紙をもらったら，なるべく早く専門医に診ていただくようお願いします。

病院受診が済んだら，受診済みのお知らせを担任まで提出してください。

項目	検診結果
眼科検診	
耳鼻科検診	
内科検診	
歯科検診	

検診の結果，異常がなかった人もこれで終わり！ではありません。普段の生活を振り返り，今後も健康に生活していくために，自分は何が必要か考えて生活できるといいですね。気になることがあれば早めに専門医を受診しましょう。

身体測定・視力検査結果のお知らせ

９月に行った身体測定・視力検査の結果をお知らせします。からだの成長の早さには個人差があります。人と比べるのではなく，自分なりのペースで成長しているか，からだの成長によい生活をしているかどうかなど，自分の生活を振り返ってみましょう。

身体測定	身長	体重
４月	ｃｍ	ｋｇ
９月	ｃｍ	ｋｇ

＊裏面を読んで，自分の「身長別標準体重」「肥満度」を求めてみよう。

視力検査	右	左
４月		
９月		

◎視力測定の結果，Ｂ判定以下の生徒（４月の測定後受診のお知らせを渡して病院受診が終了している生徒を除く）には，病院受診のおしらせの手紙を同封しています。一度眼科を受診しましょう。

＊全員に「コンタクトレンズガイド」「知っていましたか？カラーコンタクトレンズのこと」のリーフレットを入れています。コンタクトレンズをつけている人はもちろん，コンタクトを今つけていない人も，目の健康のために知っておくと役立つ情報が書かれています。目の健康について考えて生活できるといいですね。

＊コンタクトレンズをつけている人は「予備のコンタクトレンズ」と「メガネ」を持ち歩いていますか？コンタクトをつけていて目の調子が悪くなった時，すぐに外してメガネに替えられるように必ず自分に合った度数のメガネを持っておきましょう。今後，出掛けるときや旅行の時も忘れず準備をしておくと，もしもの時に助かりますよ☝

裏面へ

自分の標準体重・肥満度を知ろう！

☆身長や体重は個人差があるものです。周りの人と比べるのではなく，自分自身の成長を知ることや健康管理に役立てよう！

〇自分の標準体重を求めてみよう

係数 / 年齢	男子		女子	
	a	b	a	b
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264
15	0.766	70.989	0.560	37.002

【計算式】身長別標準体重＝a×自分の現在の身長－b

例）１４歳で身長１５６センチの女子の場合

０．５９４×１５６．０－４３．２６４＝４９．４

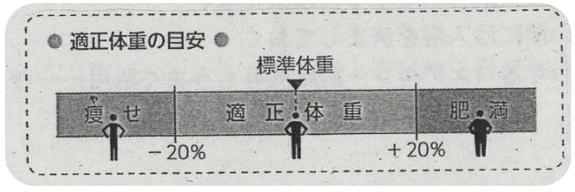
〇肥満度を調べよう（自分の体重を標準体重と比べてみよう）

【計算式】肥満度=自分の体重－標準体重÷標準体重×１００

例）身長１５６センチ　体重５５キログラムの女子の場合

（標準体重は上で求めたもの　例の場合は４９．４）

（５５．０－４９．４）÷４９．４×１００＝１１．３→適性体重内



自分の身長や体重を知っておくことは，

① 自分の体や成長に興味・関心を持つことができ，自分の体を大切にできる

② 健康管理に役立てることができる　など，とても重要です。

しかし，今現在，肥満の子どもが増加する一方で，ダイエットをする子どもの低年齢化が目立ちます。特に美容を意識した女の子のダイエットはやせ願望が強くなっています。

間違ったダイエットをすると，将来，出産や妊娠時に必要なからだの機能に障害が生じたり，骨粗しょう症などの障害が早期に現れたりします。

からだの発達に見合ったバランスの良い食事をきちんととって，健康なからだと心を育てましょう。

【標準体重とは】

人が肥満でもやせでもなく，一定期間の死亡率や病気にかかる率が低いなど，もっとも健康的に生活ができると統計的に認定された理想的な体重のことである。成人向けの算出方法。求め方は，身長（m）×身長（m）×BMI22

【身長別標準体重とは】

標準体重を小児（子ども）対象にしたもの。左の表のように係数と計算式を用いて，性別，年齢別標準体重を算出できる。**求め方は左を参照。**

【ＢＭＩとは】

ボディマス指数とは，体重と身長の関係から算出される，人の肥満度を表す体格指数である。成人向けの算出方法。

求め方は，**現在の体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）**

【肥満度とは】

ＢＭＩは成人の代表的な評価方法であるが，小児（子ども）では身長の影響を受け年齢とともに変動することから，小児の成長にともなって長期的に使用するのに適する方法。**求め方は左を参照。**

※成人と成長段階にある小児（子ども）では標準体重や肥満度の求め方が違います。

それぞれ大人になってからの健康管理の参考になるので，標準体重・ＢＭＩの求め方も知っておくとよいですよ◎