

ほけんだより

千歳市立北進小中学校ほけんだより 2022年4月19日発行
さん 特別号

にけいそく しりょくけんさ 二計測・視力検査がおわりました!

みなさん、練習の成果もあり、上手に受けることができましたね。右にあなたの二計測、視力検査の結果をのせました。昨年とくらべてどうなっているかな?おうちのひとと一緒に見てみましょう。



ポイント 健康診断でわかる自分のからだ・健康状態

身長

身長の伸び方には個人差があります。自分の身長を知っておくことは、生活を送る上での目安(たとえば家具や衣服を選ぶとき)になるので、数値を覚えておきましょう。

体重

体重は日によって増減があります。前の年の数値と比べて、極端に増えたり、減ったりしていないかを確認しておきましょう。

視力

中学に進むにつれて、視力が低下する人が増えてきます。メガネが必要なくらい視力が低下した人は眼科を受診しましょう。また、ふだんからメガネを使っている人も、今の視力に合わせたものを使うようにしましょう。

全道の身長・体重の結果の平均値 【令和2年度の学校保健統計調査より】

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
小1	117.1	116.4	22.1	21.6
小2	122.7	122.6	25.1	24.8
小3	129.0	127.9	28.9	27.4
小4	134.9	134.0	33.4	30.9
小5	139.4	141.9	36.2	36.2
小6	146.3	148.0	41.3	40.4

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
中1	155.5	153.1	47.1	45.3
中2	161.8	155.5	51.5	48.3
中3	166.3	157.0	56.0	51.5

成長期にある子どもたちの計測結果には個人差があります。あくまで参考としてください。

こんねんど にけいそく しりょくけんさ けっか 今年度の二計測・視力検査の結果

	ことし 今年		さくねん 昨年		くらべると...
	右	左	右	左	
身長 しんちよう	cm		cm		() cm □のびたよ □へったよ □おなじだよ
体重 たいじゆう	kg		kg		() kg □ふえたよ □へったよ □おなじだよ
視力 しりょく					A: 1.0 以上 B: 0.7~1.0 未満 C: 0.3~0.7 未満 D: 0.3 未満

※視力検査の結果、眼科での受診をお勧めする児童・生徒へは個別のお知らせをしています。受診された場合、差し支えなければ、検査・治療のようすをお知らせください。

※聴力検査の結果は、気になることがあった場合や専門医での再検査が必要な場合のみお知らせをしています。



わたしの生まれたときの身長は50 cm。現在は170 cmあります。みんながどんな成長をするのか、今からとっても楽しみです♪

