

青森県立大間高等学校
保健室
令和7年6月2日発行

健康診断の結果について

4月から5月にかけて実施した健康診断が終了しました。たくさんの健診おつかれさまでした。各健診終了後には、結果を配布しています。検査の必要のあった人は早めに受診しましょう。結果の用紙をなくしてしまっても再発行できますので、保健室に相談してくださいね。

大間高校生の身長・体重・視力を青森県や全国と比べてみました。自分の結果とも比べてみましょう👀

身長・体重

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		校内平均	県平均	全国平均	校内平均	県平均	全国平均
男子	1年生	169.6	169.3	168.6	61.7	61.7	59.0
	2年生	169.7	170.5	169.9	64.4	63.2	60.5
	3年生	171.8	171.7	170.8	64.3	65.3	62.2
女子	1年生	157.8	157.5	157.1	49.9	52.6	51.1
	2年生	158.5	158.2	157.7	56.5	53.1	52.0
	3年生	157.3	158.5	158.0	53.7	53.5	52.5

☆身長・体重のどちらか片方に目を向けるのではなく、標準体重・肥満度などを用い、相対的にみるのが大切です。

☆標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

☆肥満度 = (実測体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100

肥満度

-20%以下…やせ
-20%~20%未満…正常
20%以上 30%未満…軽度肥満
30%以上 50%未満…中等度肥満
50%以上…高度肥満

視力

		裸眼視力 (両眼) 1.0以上 (%)		
		校内	青森県	全国
男子	1年生	42.8	34.3	30.98
	2年生	22.7	31.3	27.92
	3年生	42.3	30.0	26.76
女子	1年生	10.5	21.5	25.44
	2年生	36.8	23.0	27.69
	3年生	18.1	20.9	24.79

視力低下を防ぐために

- ・自分の視力に合った眼鏡、コンタクトレンズを着用する。
- ・画面と目を30cm以上離す。
- ・30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休める。
- ・外で1日2時間活動する。(公益社団法人日本眼科医会より)

(県・全国のは令和6年度学校保健統計調査報告書より)

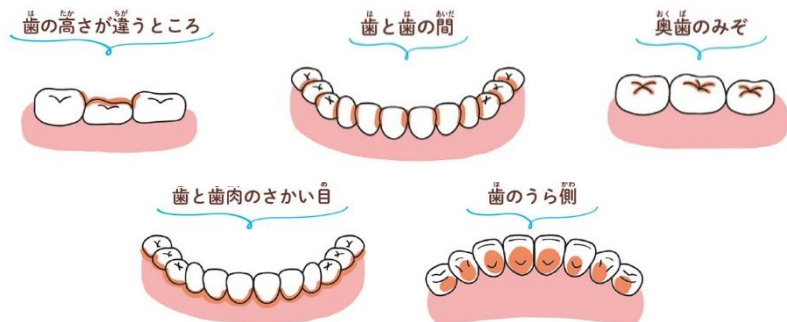
は 歯 と くち 口の健康に 気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康習慣」です。5月8日に歯科検診が行われ、結果もお渡ししました。結果を今一度確認し、治療や丁寧なブラッシングで予防するなどし、歯と口の健康を見直しましょう。

う歯 (C)	むし歯のこと。自然に治ることはなく、治療が必要。
要観察歯 (CO)	むし歯になる可能性が高い歯。
歯列・咬合	咀嚼や発音などの口腔機能へ影響がある。 むし歯、歯周病が発生しやすい。
顎関節	顎関節の痛み、顎の音、開口障害などの顎運動の異常。
歯垢	むし歯や歯周病の原因になる。丁寧な歯磨きが必要。
歯肉	歯肉に炎症がみられる(歯肉炎)。歯垢の蓄積が原因。
ZS (歯石沈着)	歯垢が硬くなり、歯磨きでは取り除けない状態。 受診して取り除いてもらう必要がある。



みがきのこしが
起きやすい場所



今はまだそれほど気温は高くありませんが、6、7月にかけて気温は上がっていきます。本格的な夏に向けて体調管理をしっかり行いましょう。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。