

# 元気のかけら

2009/5/27  
NO.4  
山添中学校  
保健室

## 5/28 耳鼻科検診 6/5 眼科検診

眼科検診  
3年生は、5/29、6/2・5に分かれて受けます。

今年から、プール前健康診断にかわり、耳鼻科検診・眼科検診を実施することになりました。

- ・耳鼻科…張田 裕先生(天理市)
  - ・眼科…平井宏明先生(天理市)
- が診てくださいます。

### 耳鼻科検診の受けかた。

耳をみますので  
かみの毛は耳に  
かからないように。

横をむいてすわり、耳をみてもらいます。  
先生は、耳鏡という道具で耳のおくを  
のぞきます。

前をむいてすわったら、鼻の中をみてもらいます。先生は鼻鏡という道具を使います。

口を大きくあけてのどをみてもらいます。  
先生は舌圧子という道具を  
使って舌(べろ)を  
おさえます。

### 眼科検診の受けかた。

眼科検診を受ける前に…  
前がみの長い人はいませんか？

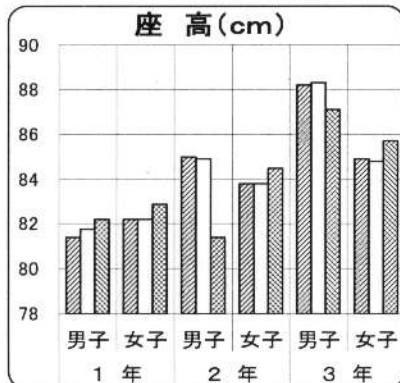
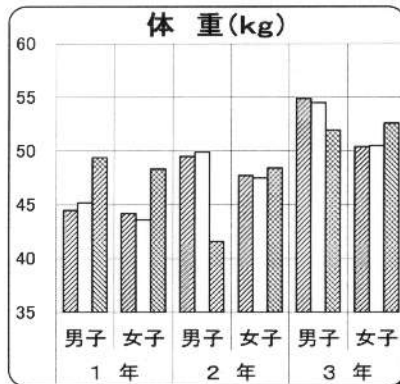
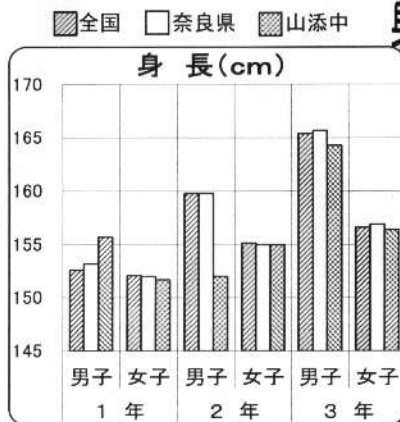
目にかからないように、きちんと  
とめるか、切っておきましょう！

目の前にかみの毛がちらついていると  
視力がおちてくることがあるので気を  
つけましょう。

検査を受けるときは…  
先生の顔をみるようにしましょう。  
先生が目をみてくれます。

ちょっとまがしいよ

おわがしいします！



## 身長・体重・座高 県全国平均と比べてみると

身長 (cm)	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
全国	152.6	152.1	159.8	155.1	165.4	156.6
奈良県	153.2	152.0	159.8	155.0	165.7	156.9
山添中	155.7	151.7	152.0	155.0	164.3	156.4

◇身長で全国・県平均より大きく上回っているのは1年生男子。他は同じくらいか下回っています。

◇「寝る子は育つ」のことわざのとおり、成長ホルモンは寝ている間に分泌されます。早起き早寝のリズムのある生活をおくり、適度な睡眠をとりましょう。

体重 (kg)	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
全国	44.5	44.2	49.5	47.7	54.9	50.4
奈良県	45.2	43.6	49.9	47.5	54.5	50.5
山添中	49.4	48.3	41.6	48.4	51.9	52.6

◇体重で全国・県平均を下回っているのは2年男子、3年男子です。1年生は男子女子とも約4kg上回っていますが、これから身長が伸び、部活動を頑張ることで平均に近づいてくると思われます。好き嫌いせず、ゆっくり一口30回よくかんで食べましょう。

座高 (cm)	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
全国	81.4	82.2	85.0	83.8	88.2	84.9
奈良県	81.8	82.2	84.9	83.8	88.3	84.8
山添中	82.2	82.9	81.4	84.5	87.1	85.7

◇座高は全国・県平均を上回っているのは、1年男女、2年女子、3年女子。下回っているのは、2年男子、3年男子です。3年男子は、身長は下回っているのに、足が長い人が多いのでしょうか？

#### 新型インフルエンザ感染防止に向けて

- ▷ 予防の基本は、季節性インフルエンザと同じ、「手洗い・うがい・咳エチケット」の励行です。
- ▷ 体の抵抗力を高めることが一番大切！ 規則正しいリズムのある生活をおくり、食事や睡眠をきちんと取りましょう。朝夕体温を測るなど健康管理に努めてください。