

ほっとスマイル

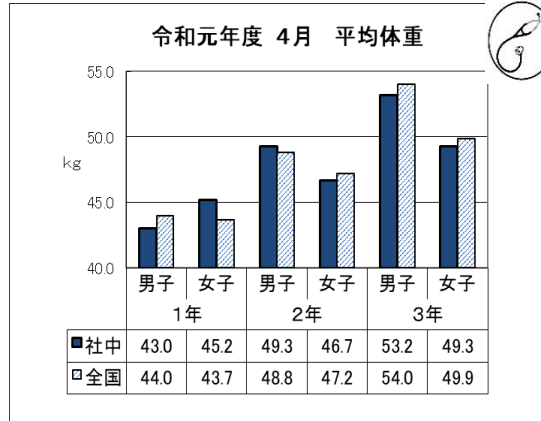
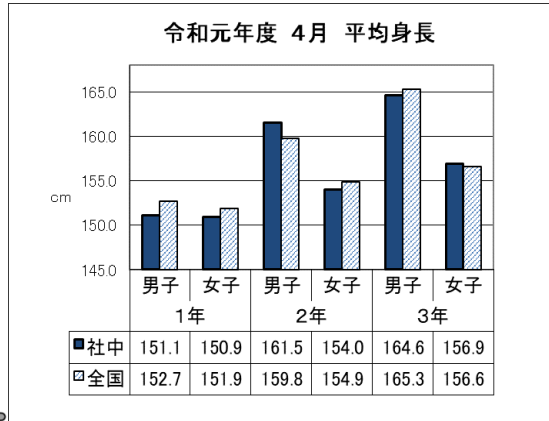
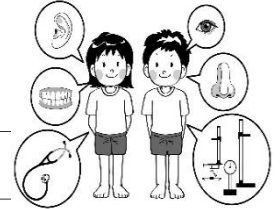


～ほけんだより～ NO. 3

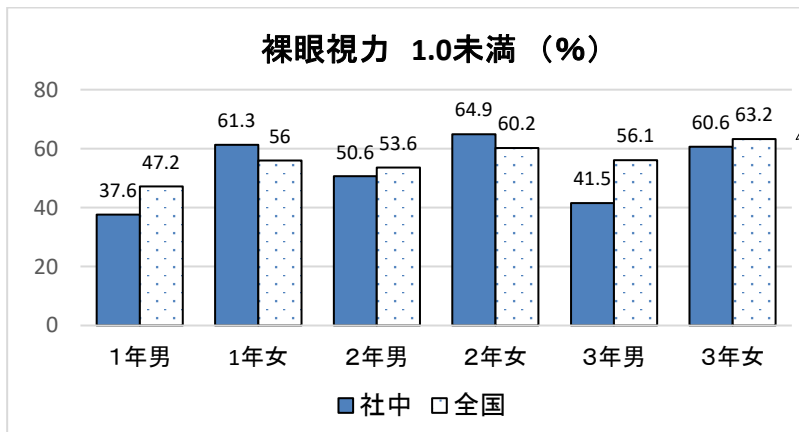
2019.6.27(木)
加東市立社中学校
保健室

健康診断で、身体や健康への興味は持てたかな？

4月に始まった健康診断も6月の内科検診や運動器検診で終了しました。経過観察や病院受診が必要な人のみお知らせをしていますが、1学期末に、全員に健康診断の結果一覧を配布します。



4月に測定した、各学年の平均身長と体重です。成長する時期には「個人差」があります。小学生の時に成長期が来た人もいれば、高校でぐんと身長が伸びる人もいます。平均値は、参考程度に見てください。自分自身の過去の身長・体重が知りたい人は、保健室に来てくださいね。



視力検査の結果です！

全国平均と比べると、社中生は視力が良いです。(特に、1・3年男子！)
全学年とも女子より男子の方が、視力が良い傾向です。



遠くは見えるけど、近くが見えにくいことはありませんか？

★視力は、大きく分けて以下の二つに分かれています。

- 遠見視力 (＝遠くを見る：黒板の文字を見るのに必要な視力) *学校で測定しているのはこちらの視力
- 近見視力 (＝近くを見る：ノートや教科書など目からおおよそ30cmの距離を見るのに必要な視力)

近年、「黒板の字は見えても、手元のノートや教科書の字が見えにくい」という問題がクローズアップされています。そんな症状を、近見視力不良といいます。近見視力不良だと、眼が疲れる、肩がこりやすい等の身体症状、手元が見えづらいために学習時の集中力が続かないなどの弊害が出ます。

「教科書や本が読みにくい」「近くがぼやけて見える」人は、一度眼科を受診することをおすすめします。

