

# ほけんたより 6月

北陵高  
保健室

6月の保健目標

歯と口の健康に気をつけよう～毎日の習慣と早めの治療でピカピカの歯



## 北陵高生の体格は？



身長・体重の測定結果について、学年・男女別の平均です。全国平均は平成25年度の値です。

学年	身長 (cm)		体重 (kg)		
	北陵高	全国	北陵高	全国	
男	1年	167.5	168.1	60.8	60.1
	2年	169.3	169.3	61.9	61.9
	3年	168.4	170.1	62.3	63.4
女	1年	156.1	156.8	53.9	52.6
	2年	156.4	157.4	52.2	53.3
	3年	156.5	157.2	53.3	53.4

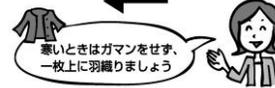
北陵高生は、身長は男子の1・3年と女子の全学年で全国平均より低くなっています。また体重は、男子の3年と女子の2年で全国平均より少なく、女子の1年で多くなっています。



制服が夏服に変わり、学校の中が涼しげな雰囲気になりました。衣替えは、平安時代から続く伝統ある習慣だそうです。衣服の素材や色を涼しげなものに変え、高温多湿の日本の夏を、少しでも涼しく過ごそうとする工夫から生まれた習慣です。



梅雨に入ると、急に肌寒く感じられる日もあります。衣服を上手に調節し、体調をくずさないように気をつけましょう。



## 健康診断続いています 6月の検診予定

- 6月 5日 (木) 耳鼻科検診 (全校生)
- 6月 13日 (金) 内科検診 (1年生)
- 6月 18日 (水) 眼科検診 (全校生)

## 歯科検診結果

先日、歯科検診の結果をプリントにして渡しました。みなさん虫歯はありましたか？今年の歯科検診で「虫歯あり」といわれた生徒は200人もいました。これは全体の3.7%になります。高校生の未処置歯の全国平均は2.5%程度で、北陵高生は他の高校生に比べると、虫歯のある生徒が多い結果となりました。これはどうしてなのでしょう！？どうかして、この割合を減らしたいですね。

また、その虫歯を放っておく生徒も多く、昨年の歯科治療率は28%でとても低い治療状況でした。多くの方が虫歯をそのままにしてどんどん悪化させています。

### 《平成26年度 歯科検診結果》

	1年	2年	3年	合計	
虫歯がない人	63人	61人	31人	155人	
虫歯あり	未処置歯者	72人	65人	63人	200人
	処置完了者	49人	58人	77人	184人
	計 (受診者)	184人	184人	171人	539人



一方で、今までに虫歯になったことがなく、全ての歯がキレイな状態で、とてもすばらしい生徒も155人とたくさんいます。これは、これまでの小・中学校での歯科保健指導により、ブラッシングや歯の衛生管理に関心が高い結果と考えられます。

昼休み、歯磨きをしている生徒の皆さんをみかけます。さらに多くの生徒が毎日の昼食後にも歯磨きをすすんでできるようになると、北陵高の未処置歯率も減っていくのではないかと思います。

## あなたの今の体格は？

自分は、肥満か、それとも標準か・・・その判定の一つに、国際的に認められているBMI指数での評価があります。

**BMIの求め方**・・・口に自分の体重・身長測定値をいれて求めます。

$$\text{体重} \text{ [kg]} \div \text{身長} \text{ [cm]} \div \text{身長} \text{ [cm]} = \text{BMI} \text{ [ ]}$$

BMIの適正値は「22」です。この値が統計的に最も生活習慣病になりにくいいため、標準体重の指標とされています。

$$\text{標準体重の求め方} \cdots \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{ [ ]}$$



歯科検診の様子



## 《判定基準》

- 18.5未満 やせ
- 18.5～25未満 標準
- 25～30未満 肥満
- 30以上 高度肥満



## 身長、そ～んなに気になる？

「先生、身長測ってもいいですか？」  
友だち数名と保健室にきた生徒たちは、決まって身長を測っていきま。決まって、「あーあ、伸びてない」という声が・・・。そんな人には、「明日の朝おいで。今夜しっかり寝ると、もしかしたら1cmくらい伸びているかもよ。」といひます。「それ本当？」と、うれしそうにしますが、翌朝来る人はめったにいません( ^\_ ^ )

でも・・・人間の価値と背の高さって比例していますか？

みんなから信頼される人、尊敬される人、一緒にいるとホッとする人、正直な人・・・内面的な豊かさを持った人こそ、自分も相手も幸せにしてくれますよね。周りを見るとそういう人がたくさんいますよね。

