

生徒諸君 & 保護者のみなさまへ

総合健康診断の結果をお知らせします

昨年度は異例の9月実施となった総合健康診断。今年度は緊急事態宣言下ではありましたが、通常通りに実施することができました。2次検査なども終了し、ようやく結果をお知らせする準備が整いました。大変お待たせいたしました。健康手帳に「個人結果通知」を貼付してあります。ぜひ親子一緒にページを開いて、「からだの成長はどうか？」「メガネは合っているかな？」「治療するところはないかな？」など確認してください。

コロナ禍でこれまでにない生活様式が続いています。いつも以上に、からだのケアを、そして心のケアもお願いします。

保護者のみなさまへ ~健康手帳の扱いについて~

- ・ **健康手帳は確認後、表紙の「保護者確認欄」に押印してください。**
- ・ **2学期始業式 9月7日(火) に、クラス主任に提出してください。**
- ・ 受診した場合は、その結果を健康手帳の「保護者記入欄」に記入してください。
- ・ ご不明な点などございましたら、直接保健室にお問い合わせください。

◆◆◆「健康診断個人結果通知」の見方のポイント◆◆◆

■ 身長・体重

<図-1>の「2021年度学校保健統計結果報告」に本校・東京都・全国の平均値を掲載しています。

2020年度は9月実施でした。また、2020年度の東京都と全国の統計がまだ出ていないため、2019年度の平均値を参考までに載せてあります。

※平均値と比較して極端に少ない場合や、急な増減がある場合は、一度専門医へ相談してください。

■ 肥満度

肥満度(%) = [実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)★★] / 身長別標準体重(kg)★★ × 100 (%)

肥満度	-50%以下	-30%以下 -50%未満	-20%以下 -30%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上
結果	高度やせ	中等度やせ	軽度やせ	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満

★★「身長別標準体重」を求める計算式と係数

身長別標準体重(kg) = a × 実測身長(cm) - b

年齢(男子)	12歳(中1)	13歳(中2)	14歳(中3)	15歳(高1)	16歳(高2)	17歳(高3)
a	0.783	0.815	0.832	0.766	0.656	0.672
b	75.642	81.348	83.695	70.989	51.822	53.642

■ 視力の分類

C・Dと判定された人は正しい矯正が必要です。眼科医に相談してください。

A	1.0以上	B	0.9~0.7	C	0.6~0.3	D	0.3未満
---	-------	---	---------	---	---------	---	-------

■ 疾病・異常の診断(判定) ~それぞれの結果の右側の欄に注意してください。

「○」と判定された人は、所見について、さらに詳しい検査や診察が必要です。専門医へ相談してください。

「△」と判定された人は、自覚症状などある場合は医師に相談してください。

「○」	「△」	「◇」	「治」
要受診	要注意	心配なし	管理・治療中

＜図-1＞ 2021年度学校保健統計報告

			中学校			高等学校			合 計	
	学 年		中 1	中 2	中 3	高 1	高 2	高 3		
	区分	検査人員	324	322	308	316	321	306		
身長・体重の平均値	身長 cm	本校 2021年度	155.5	162.7	166.7	169.2	171.0	171.2		
		本校 2020年度	158.4	164.3	167.8	170.2	170.8	170.7		
		東京都 2019年度	153.3	160.5	165.9	168.9	170.2	171.6		
		全国 2019年度	152.8	160.0	165.4	168.3	169.9	170.6		
	体重 kg	本校 2021年度	45.3	50.7	54.8	57.0	59.3	61.3		
		本校 2020年度	47.2	52.2	55.2	58.1	59.4	61.7		
		東京都 2019年度	44.1	49.8	54.6	57.7	60.1	62.4		
		全国 2019年度	44.2	49.2	54.1	58.8	60.7	62.5		
疾病・異常被患者数	栄養状態／高度肥満		2	1	2	2	2	1	10	
	栄養状態／高度やせ		0	0	0	0	0	1	1	
	脊 柱・胸 郭		10	11	10	14	13	16	74	
	四 肢・運 動 器		4	3	8	6	3	3	27	
	裸 眼 視 力	0.9～0.7 (B)		19	13	23	17	17	18	107
		0.6～0.3 (C)		48	36	30	19	29	16	178
		0.3 未満 (D)		26	14	22	22	19	7	110
	矯 正 視 力	0.9～0.7 (B)		45	65	61	71	63	89	394
		0.6～0.3 (C)		95	102	77	72	70	64	480
		0.3 未満 (D)		22	12	14	12	5	0	65
	聴力の異常		5	実施せず	4	0	実施せず	4	13	
	眼 の 異 常		14	14	15	6	6	6	61	
	耳 の 異 常		24	15	17	19	18	6	99	
	鼻 の 異 常		99	84	77	59	79	70	468	
	咽 喉 の 異 常		0	0	0	0	0	0	0	
	皮 膚 の 異 常		1	3	2	5	3	3	17	
	歯	う 歯	処置完了者	67	70	67	81	92	112	489
			未処置歯のある者	4	8	1	6	6	8	33
			合 計	71	78	68	87	98	120	522
		その他の歯疾		34	20	25	22	27	23	151
		歯列の状態		105	84	96	111	111	109	616
		咬合の状態		89	74	87	104	91	90	535
顎 関 節							1	1		
歯垢の付着		96	82	94	81	82	84	519		
歯肉の状態		132	119	123	123	125	122	744		
心臓 疾患		内科健診		1	2	1	5	4	1	14
	心臓検診		9	実施せず	実施せず	13	実施せず	実施せず	22	
尿	蛋 白		4	2	0	2	2	2	12	
	糖		0	0	0	0	0	0	0	
	潜 血		3	0	0	0	0	1	4	
その他の疾病および異常		1	1	0	3	0	0	5		

早稲田のみなさん、眼を大切にしてください

2021年5月30日 日本経済新聞掲載記事より

子どもの視力低下一段と

1.0 未満、小学生の3人に1人

巣ごもり生活が助長の見方

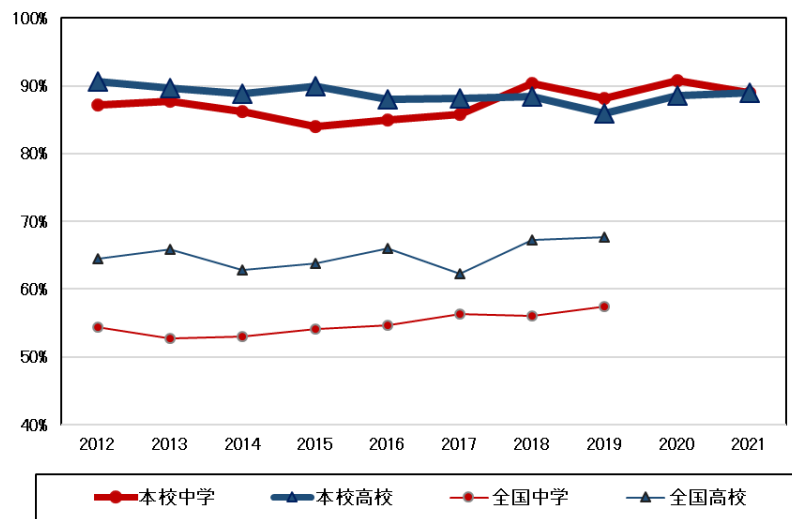
左は、2021年5月30日 日本経済新聞に掲載されていた記事の見出しです。コロナ禍による外出自粛でオンラインの活用やゲームなどをする機会が増える中、子どもたちの視力低下が一段と悪化する恐れがあるというものでした。2019年度の学校保健統計調査によると全国の小学生では、3人に1人が1.0未満になっており、それが更に助長されるだろうとのことです。

<図-2>をご覧ください。裸眼視力1.0未満の者が、2019年度の全国中学では、約60%、高校では約70%となっています。

早稲田生においては、中学・高校ともにその全国レベルをはるかに上回る約90%。10人のうち9人、45人クラスだと40人が視力低下の問題を抱えています。そして、この傾向は今に始まったことではありません。小学生時代に受験勉強を一生懸命した証でしょうか。

ICT化が進み、デジタル機器の使用が増える中、子どもたちの眼の健康をどのように守るかは大きな課題だと感じています。

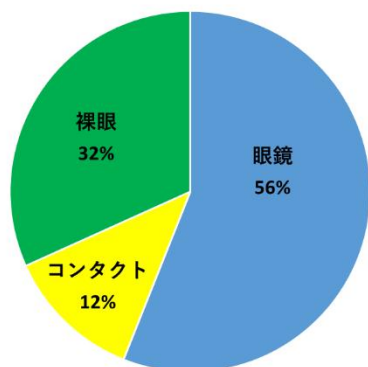
<図-2> 裸眼視力1.0未満の者 本校生徒と全国との比較



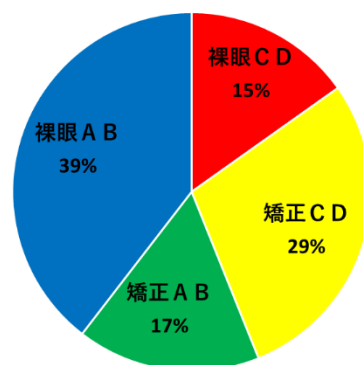
□□□ デジタル機器による近視を防ぐポイントを紹介します □□□

- ☺ 姿勢を正し、画面と眼を30cm以上離す。
- ☺ 30分に1回は、20秒以上遠くを見て眼を休める。
- ☺ 直射日光を避け、木陰などで自然光を浴びる。
- ☺ 室内を適度な明るさにする。

<図-3> 2021年度 本校生視力検査の状況



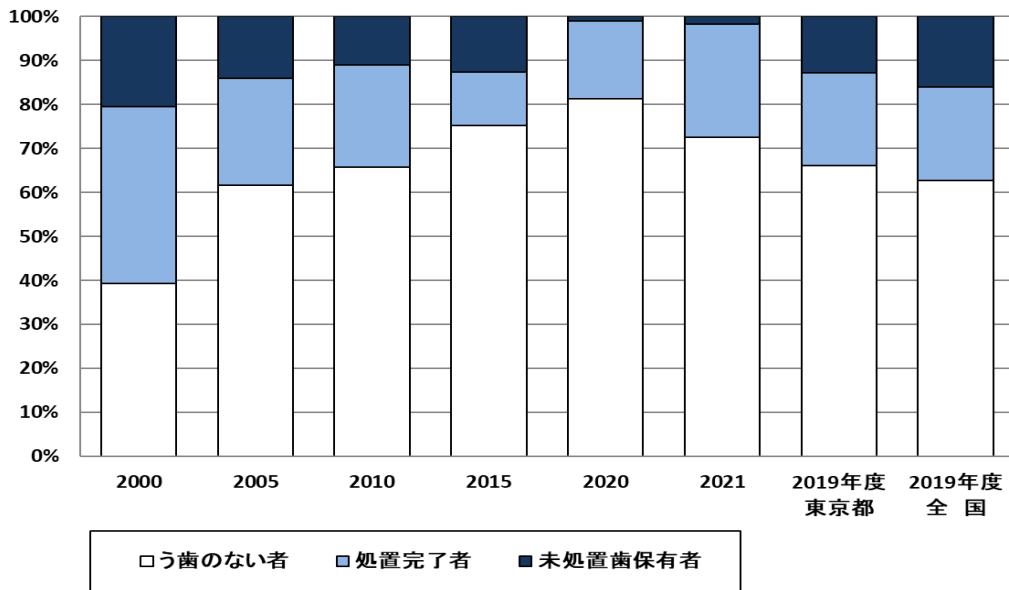
<図-4> 2021年度 本校生視力検査結果



早稲田のみなさん、あなたの眼、大切にしてください。CD判定の人は正しい矯正を！

う歯(虫歯)のない丈夫な歯、でも歯垢が...

<図-5> う歯 本校生の経年変化と東京都・全国との比較



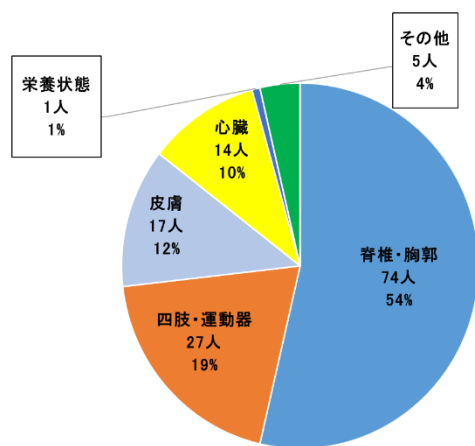
虫歯の事を「う歯」といいます。早稲田生の歯の状態は、ここ数年格段に向上しています。

<図-5>をご覧ください。「う歯のない者」が、2000 年度には約 40%でした。それが、2020 年度には 80%に倍増。今年度は約 70%にダウンしたものの、「う歯の処置完了者数」が 26%、歯科クリニックでちゃんと治療を受けている人が増えています。「未処置歯保有者」つまり治療していない虫歯がある人は、全校生徒のわずか 2%弱(33 人)でした。早稲田生は虫歯のない丈夫な歯を持っている生徒が多い、ということに毎年ながら感心しています。この状態をぜひキープしてください。

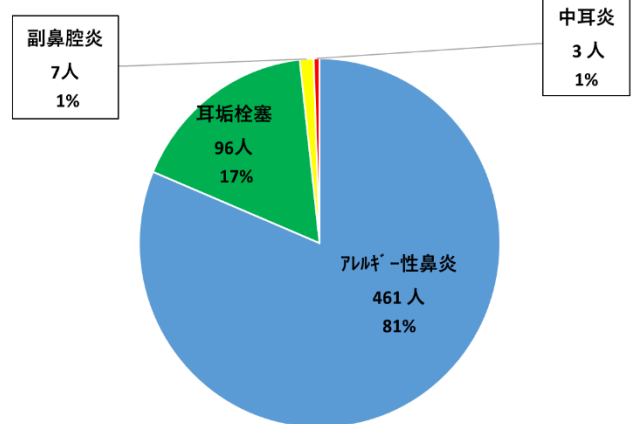
一方、<図-1>の通り、歯垢の状態、歯肉の状態の指摘を受けている生徒が多いのが気になります。マスク生活が続く中、つい口腔ケアを怠ってしまいがちです。食後や寝る前のブラッシングを念入りに行いましょう。

この他、内科、耳鼻科で疾病や異常の指摘を受けた人の内訳を<図-6><図-7>に示してあります。判定「○」の人は必ず専門医へ相談して、治療やアドバイスを受けてください。「△」の人も早めの受診をお勧めします。

<図-6> 2021年度 内科で指摘を受けた疾病・異常の内訳



<図-7> 2021年度 耳鼻科疾患内訳



健康診断の結果を確認し、早期治療や日常生活の改善を行って、健康を Best な状態に保ちましょう。身体が元気になれば、心も元気になり、同時にやる気も出てきます。