

健康診断の記録

| | | | | |
|----|----|-----|----|----|
| 氏名 | 男女 | 1年 | 2年 | 3年 |
| | | 組番号 | | |

| 項目 | 1年 | | 2年 | | 3年 | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 身長 | 4月 | cm | 4月 | cm | 4月 | cm |
| | 月 | cm | 月 | cm | 月 | cm |
| | 月 | cm | 月 | cm | 月 | cm |
| 体重 | 4月 | kg | 4月 | kg | 4月 | kg |
| | 月 | kg | 月 | kg | 月 | kg |
| | 月 | kg | 月 | kg | 月 | kg |

| 項目 | 学年 | 1年 | 処置 | 2年 | 処置 | 3年 | 処置 |
|-------|-------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|
| 栄養状態 | | | | | | | |
| 内科 | | | | | | | |
| 視力 | 4月 | 右 () | | 右 () | | 右 () | |
| | | 左 () | | 左 () | | 左 () | |
| | 月 | 右 () | | 右 () | | 右 () | |
| | | 左 () | | 左 () | | 左 () | |
| 眼科 | | | | | | | |
| 聴力 | 右 | | 右 | | 右 | | |
| | 左 | | 左 | | 左 | | |
| 耳鼻咽喉科 | | | | | | | |
| 結核 | | | | | | | |
| 心電図検査 | | | | | | | |
| 尿 | 一次 | 異常なし | 蛋白・糖・潜血 | 異常なし | 蛋白・糖・潜血 | 異常なし | 蛋白・糖・潜血 |
| | 二次 | 異常なし | 蛋白・糖・潜血 | 異常なし | 蛋白・糖・潜血 | 異常なし | 蛋白・糖・潜血 |
| 歯科 | う歯 | なし | あり・精密検査が必要 | なし | あり・精密検査が必要 | なし | あり・精密検査が必要 |
| | 歯列・咬合 | 異常なし | 観察・治療 | 異常なし | 観察・治療 | 異常なし | 観察・治療 |
| | 歯垢 | 異常なし | 観察 | 異常なし | 観察 | 異常なし | 観察 |
| | 歯肉 | 異常なし | 観察・治療 | 異常なし | 観察・治療 | 異常なし | 観察・治療 |
| 備考 | | | | | | | |

検査結果や治療済み票などは、担任へ提出後、ここへ貼って整理しておきましょう。

3年

2年

1年

人の体に関するいろいろな標準値

| | | | |
|----------|---|-------------|--------------------------------|
| 心臓の大きさ | 250~300 g | 日本人の血液型の割合 | A : O : B : AB = 4 : 3 : 2 : 1 |
| 肺活量 | 3.0~4.0 l | 脈はく数 | 60~80/分 |
| 残気量 | 1.0 l | 呼吸数 | 16~20/分 |
| 腎臓の大きさ | 111.2 g | 体温 | 36.0~36.7℃ (わきの下) |
| 尿の量 (1日) | 1.0~1.6 l | 人体の水分 | 体重の60% |
| 血液全量 | 4.9 l (体重の約7%) | 神経を興奮が伝わる速さ | 120m/秒 |
| 血液のPH | 7.4~7.5 | 血圧 | 最高100~140mmHg |
| 赤血球の数 | 男440万~560万/mm ³ 女380万~500万/mm ³ | | 最低 60~80mmHg |
| 白血球の数 | 6,000~8,000/mm ³ | | |
| 皮膚の総表面積 | 1.6m ² 算出法 S=0.007449×W ^{0.427} ×H ^{0.718} | | |

— 保健衛生資料図鑑 —

身長・体重のバランス

下の図の横軸を見て「あなたの身長値」をさがし出し、あなたの身長にみあう体重がどの領域にあるかをみてみよう。(他にも、ローレル指数・BMIなどの方法で身長体重のバランスを調べる方法がある。)

表の見方

自分の身長の数値と体重の数値の交差するところを見ると、自分がどの位置にあるかわかる。

- 標準体重域
- 肥満要注意域
- 痩身危険域 (やせすぎ)
- 肥満危険域

