

保健だより 5月



H. 29. 5. 20

ゴールデンウィークも終わり、新緑のさわやかな季節になりました。今年度は5月になってもインフルエンザや感染性胃腸炎による出席停止や学級休業等の報告があるようです。5月は心身の疲れも出てくる時期なので、十分な休養や栄養を摂り体調管理をしっかりして、学業に部活動に皆さんの実力を大いに発揮してください。

5月下旬～7月の保健関係行事

5/30日(火) 心臓検診(2・3年生) 6/14日(木) 性に関する講演会(1年生)
7/12日(水) 学校保健委員会

気温の変化に柔軟に対応しよう！！

毎年の事ですが、この時期は真夏のような暑い日があったり3月下旬のような寒い日があったりと気温の変化が大きく、体調を崩しやすくなります。下着等を工夫して柔軟に対応し、健康管理に努めましょう。また、気温に加えて湿度も高くなってきますと「熱中症」も起こしやすくなります。それほど暑くなくても身体が暑さに慣れていないために起こることがありますので十分に注意しましょう。水分補給を忘れずに！！



栃高スポーツ祭 5月31日(水) 栃木市総合運動公園

日頃の実力を発揮すると共に、目配り気配りをしてケガや事故を予防しよう！！

1. 健康観察 (睡眠は？朝食は？体調は？、、、)
2. ウォーミングアップ、クールダウンを充分に行う。
3. 水分補給。水分は多めに持参しましょう (運動前は必ず、運動中はこまめに)
4. 行動に危険はないか？ (周囲に目配り、気配り)

※当日の救護室は運動公園体育館の1F受付の奥です！！

保健委員の部屋



5月担当3の2保健委員
高橋瑠伊・森下大輝

5月のテーマ「こころの健康」

1年生の皆さん、栃高での生活には慣れましたか？2年生の皆さん、勉強頑張ってますか？3年生の皆さん、受験に向けて努力してますか？約2ヶ月近く過ぎて悩み事も出来た頃ではないでしょうか。下向きになったり、イライラする事も増えてきます。そんな時には、何かスッキリする事をして解消しましょう。個人的には、好きなマンガやテレビを見る・音楽を聴くなどがお勧めです。特に音楽は時と場合に応じて様々な曲を聴く事で、より一層「こころ」に良い刺激を与えてくれます。ゆったりと過ごしたい時には「静かな曲」、辛い時には「勇気が出る曲」、楽しい時には「明るい曲」など、色々考えてみましょう。

また、栃木高校では、栃高生が楽しめるような行事がたくさんあります。今月はスポーツ祭です。目一杯楽しんで、「こころ」をリフレッシュさせ、未来への一歩を踏み出しましょう！！

- ★皆さんの心は元気ですか？悩みがあったら一人で抱え込まずに、誰かに相談しましょう！！
- ★スクールカウンセラーも今年度から2名になり、月2～3回来校しています。窓口は担任又は相談係り・保健室です。

定期健康診断の結果についてのお知らせ

身体計測平均値

栃木県・全国平均には平成27年度参照

年齢	区分	身長 (cm)	体重 (kg)
15歳	本校	168.6	59.4
	栃木県	168.1	59.6
	全国	168.3	58.7
16歳	本校	170.0	61.5
	栃木県	169.5	61.5
	全国	169.9	60.5
17歳	本校	170.8	62.6
	栃木県	170.4	62.9
	全国	170.7	62.5

* 身長は各学年共に全国平均より高い。
体重も各学年共に全国平均より上回っている。

視力検査結果（裸眼・矯正）

【矯正】（裸眼視力未測定者がいるため矯正のみ掲載）(人数)

	A	B	C	D	計
1年生	91	54	64	31	240
2年生	72	52	87	24	235
3年生	83	61	73	16	233
計	246	167	224	71	708

A:1.0以上、B:1.0未満～0.7以上、C:0.7未満～0.3以上、
D:0.3未満

* 裸眼視力がB以下の生徒は81.3%で昨年より減少しているが視力の悪さは全国平均に比べてもかなり高い(全国:61.9%)
* 矯正不良者も少なくありません。矯正していても1.0以下の生徒が65.2%もいます。早めに眼科で検眼し、学習に集中できるように正しく矯正しましょう。

耳鼻科検診結果

アレルギー性鼻炎 : 19名
鼻炎 : 5名
耳垢栓塞 : 6名

* 耳垢栓塞は外耳道が塞がっているものです。
早めに耳鼻科で除去しましょう！



眼科検診結果

結膜炎 : 6名
眼瞼炎 : 1名
霰粒腫 : 1名
斜視 : 2名
眼球震盪 : 3名
眼瞼下垂 : 1名

運動器検診結果について



昨年度より、学校保健安全法施行規則の一部改正により健康診断の項目に新たに「運動器検診」が加わりました。これは運動器の健康状態の把握や、運動器疾患・障害を早期発見するという目的があります。検診の結果、何らかの所見のある生徒には、健康観察及び医療機関への受診勧告がされます。



★受診が必要と診断された生徒には、検診結果のお知らせを配布しますので必ず医療機関を受診し、報告書を保健室へ提出してください。(昨年度は、受診して初めて側湾が見つかった生徒が多数いました)

★「運動指導について」の結果を配布された生徒は、部活動の顧問の先生や教科担当の先生に相談して1週間激しい運動は中止し、その後痛みの有無について学校へ報告してください。

★健康診断は学校で行う、医療設備が整わない中での集団検診のスクリーニングですので、専門医を受診した結果、診断が異なる場合があるかも知れません。ご了承ください。