

# 宇南高☆保健だより

宇都宮南高等学校

保健室

令和3年7月

夏休み直前号

## 健康診断の結果を受けて

### 健康診断の結果をどうでしたか。

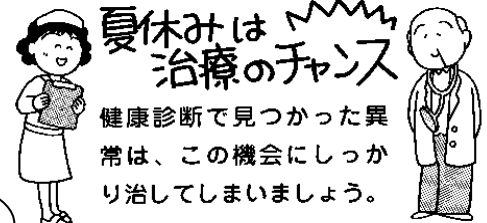
早期発見・早期治療はもちろん、日々の生活を充実させるためにも、「要受診」の通知をもらった生徒は、できるだけ早めに受診をお願いします。

### 宇南高生の気になる健診結果

- 視力検査 B 以下 1.0 未満 **54.9%** (裸眼)  
B 以下 1.0 未満 **68.2%** (矯正)
- 肥満度 やせ -20%以下 ⇒ **2.66%**  
肥満 20%以上 ⇒ **6.08%**

詳細は、1月学校保健委員会でご報告致します。

また、結果に限らず、心身の健康や体の不調を感じることはあるときは、夏休みを利用して受診をしてください。



今年も

## 熱中症に気を付けて！

夏はより暑くなり、冬は暖かくなっている日本における気温の上昇傾向を総合的に考えると、都市のヒートアイランドの影響だけでなく、地球温暖化や自然変動など、いくつかの要因が重なり合って引き起こされているそうです。

皆で声をかけ合って、熱中症を予防しよう！

### ～熱中症予防5つの声かけ～

- \* 飲み物を持ち歩こう！
- \* 休息をとろう！
- \* 声をかけ合おう！
- \* 栄養をとろう！
- \* 温度に気をくばろう！



新型コロナウイルス感染症は東京を中心として緊張感をもった増加が続いています。本県においては警戒度レベル 2.5 の状態が継続していますが、7月8日栃木県新型コロナウイルス感染症対策本部からのメッセージが発表されました。

夏休みを目前に、勉学に励む人・部活に精を出す人各々計画を立てているかと思いますが、長期休暇においても、もう一度コロナ対策について確認をしましょう。

## 感染防止対策の強化を！！

### <警戒度レベル県版ステージ【2.5】>

県民の皆さんへの要請

・宇都宮市内における不要不急の移動又は外出は慎重に

・宇都宮市内に通勤(通学)している場合、直行直帰を心がける

・5人以上の飲食は自粛する

・マスク、手洗い、3密回避(継続！)



### こんな時は、2度手洗い！

・トイレのあと

・嘔吐物、排便物などの処理後

・食品を取り扱う直前

二度手洗いをすることで、ウイルスの除去効果が高まるというデータもあります。



# 1学期はこんな理由で保健室に来る生徒が多かったです。

## 1位 自転車で転んでしまいました。

雨の日が続いた6月・7月は登校してすぐ、流血して保健室に駆け込む生徒が多かったです。

朝、5人待機していた日も……。

流血しながらニコニコ☺してる子。

流血しながらしくしく泣いている(T\_T)女子。

でも、全員、骨に異常がなくて本当によかった。

道路はとても滑りやすくなっています。

時間に余裕をもってきてください。

でも、自転車でたくましく通学する宇南生。

素敵です☆



## 2位 先生、頭が痛いです。( >\_< )

期末テストの後、片頭痛もちの生徒、片頭痛疑いの生徒がたくさん保健室で静養しました。

たくさん勉強したからでしょうか。

それとも、雨続きだったからでしょうか。

片頭痛はベットで休んでも、よくなるケースが多く、早退した生徒がたくさんいました。

夏休みを機に、病院を受診し、MRIなどの検査や痛み止めの処方を検討してもらってください。

社会に出てからは、自分の体は自分で守っていかなくてはなりません。病院と連携しながら自己マネジメントできるよう、保健室と一緒に考えていきましょう！



## \*保健室からのお知らせ\*



## ナプキンが多目的トイレに設置されました。

○急に始まってしまった。

○生理用品を教室から持ち出しにくい。

○生理用品を持ってくることができない。

など、緊急の時に使用してください。

また、袋でほしいなど、相談がある場合は、保健室に来てください。

## 夏休みの健康目標

★ 目標を立ててみよう

1

2

3

生活リズムを崩さないようにし、  
元気に新学期、会いましょう！



エアコン下に  
長時間居ない！

一日中  
ゴロゴロ  
しない！

夜更かし  
ばかり  
しない！

