

保健だより 5月



H. 28. 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。4月の慌たしさも一段落して、これからは本格的なスタートです。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～6月の保健関係行事

5/23日(月) 腎臓検診(再回収)

5/30日(月) 心臓検診(2・3年生)

6/15日(水) 歯科検診(2年4～6組・1年生)

6/20日(月) 性に関する講演会(1年生)

気温の変化に柔軟に対応しよう！！

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(火)

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 (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6保健委員
条川一輝・山崎葉太

5月のテーマ「こころの健康」

健康には、身体の状態だけでなく心の状態もあります。「心」も病気になったり、傷ついたり、不調になります。心の健康は直接幸せにもつながっています。身体の状態に多少問題があっても心が健康ならたくさん幸せを感じることが可能です。心が不健康な時には、なかなか幸せを感じることができません。心の健康のバロメーターは、幸福感なのかも知れません。

心と身体には密接な関係があり、気持ちが落ち込んでいる時には、下手に考えすぎるよりも身体を動かしたり、何かをする方が良い場合があります。また、体調が悪い場合もふさぎ込むよりは、気持ちや考え方を変えてみると意外に元気になったりします。

健康的な「心」を持って生活をしていれば、身体を健康を損なうことは少ないと思います。

- ★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月2回来校しています。窓口は担任・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

視力検査結果(裸眼・矯正)

栃木県・全国平均には平成27年度参照

【裸眼】(裸眼視力未測定者がいるため実数と異なる)(人数)

年齢	区分	身長 (cm)	体重 (kg)		A	B	C	D	計
15歳	本校	168.4	59.9	1年生	41	23	41	102	207
	栃木県	168.1	59.4	2年生	42	16	32	116	206
	全国	168.3	59.0	3年生	40	23	39	118	220
				計	123	62	112	336	633
16歳	本校	169.8	60.9	【矯正】					
	栃木県	169.6	61.2		A	B	C	D	計
	全国	169.8	60.6	1年生	70	67	71	32	240
				2年生	87	61	67	23	238
17歳	本校	170.5	63.1	3年生	84	63	65	22	234
	栃木県	170.1	62.7	計	241	191	203	77	712
	全国	170.7	62.5						

* 身長は各学年共に全国平均より高い。

体重は 1,3 年生が平均より大きく上回っている。

* 今年度より、座高の検査が省略されました。

A:1.0以上、B:0.7~0.9、C:0.3~0.6、D:0.2以下

* 裸眼視力がB以下の生徒は 82.8%で昨年より増加している

* 矯正不良者も少なくありません。早めに眼科で検眼し、学習に集中できるよう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 : 21名
 鼻炎 : 2名
 耳垢栓塞 : 12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

アレルギー性結膜炎 : 4名
 眼瞼炎 : 1名
 麦粒腫 : 1名

運動器検診結果について



今年度より、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」が加われました。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。
- ★「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。