

ほけんだより 5 月



保健室 H24.5.17

新緑の美しい爽やかな季節になりました。1年生は栃高の生活に慣れましたか。ゴールデンウィークも終了し、すぐに中間テスト、月末にはスポーツ祭も予定されています。勉強に、スポーツにペースがつかめてきた頃かと思いますが、一気に頑張りすぎて翌日保健室で休んでいては元も子もありません。体調を崩すことのないように、毎日コツコツがお勧めです。結果を残すためには、“まず、健康”、睡眠と食事をしっかりと、基礎体力をつけましょう。

平成 24 年 5 月 21 日(月)午前 6 時台から 9 時ごろにかけて、金環日食を観測できますが、

太陽をじかに見ちゃダメ！ 千う見もダメ！

太陽の光は非常に強く、金環日食の最中も含め、どんなに太陽が欠けた状態でも、太陽をそのまま直視してはいけません。わずかな時間でも日食網膜症(※)と呼ばれる目の障害につながります。太陽がリング状に見える金環日食の最も注目される時間帯は午前 7 時半ごろで、朝の通学時間帯と重なります。興味の赴くままに見上げてしまうと目を傷めるおそれがあるだけでなく、交通事故にあう可能性も高くなります。通学途中での観察は避けましょう。

また、色付き下敷き、煤を付けたガラス板、色ガラス、サングラスなどを用いることは、適切な減光を得られないことや、目には見えない有害な光線が網膜を傷つけてしまうおそれがあり大変危険です。日食観察グラスなどを使って適切な観察をしましょう。

※日食網膜症

不適切な方法による日食観察で起こる目の障害の総称。一過性で軽快する例から永続的な視力低下に至る例まであります。観察直後は異常を感じなくても、数時間後に目が痛む、視野の真ん中に影が生じる、ものがゆがんで見える、視力が低下するといった症状が出ることもあります。少しでも異常を感じたら眼科医に受診してください。

(日本天文協議会、(財)日本眼科学会、(社)日本眼科医会リーフレットより引用)

栃高スポーツ祭 5月29日(火) 栃木市総合運動公園

日ごろの実力発揮！ でも、無理のしすぎはけがの元。

ウォーミングアップを十分に、水分補給も忘れずに、熱中症にも注意。

自分の行動に危険はないか、目配り・気配りが大切です。

当日の救護室は運動公園体育館の 1F 受付の奥です。遠慮なくどうぞ。



6 月の保健行事

1 日(金)心臓検診 2・3 年生(心臓疾患や心電図異常で経過観察をしている生徒は除きます。)

21 日(木)歯科検診 1 年生、2-4~ 2-6 (定期健康診断としては最後の検診になります。)

25 日(月)性に関する講演会 1 年生対象(講話の後に個人的な質問にもお答えくださる予定です。)

～ヘルス・メッセージ～ 第 2 回 1 年 2 組担任 大橋秀人先生の巻

保健委員 荒畑晃太、尾崎和帆

先生は健康というテーマにもかかわらず奥さんやお子さんの話ばかりしていましたが、あえて私たちは先生の食事に対する考えについてお伝えしたいと思います。まず、皆さんはどのように食事を摂っていますか？毎日必ず家族と一緒に食べる人や、部活や塾などで一人で食べることがある人などさまざまだと思います。先生も帰りが遅くなり家族と夕食が摂れないことが多いそうです。食事の時間こそ家族とコミュニケーションをとるための大切な時間と考えている先生は、朝食だけは必ずご家族揃って摂っているそうです。食事を家族と摂ることによってコミュニケーションがとれ、心に余裕ができるので、皆さんも時間がある時は家族揃って食事をしてみませんか。

《定期健康診断結果についてのお知らせ》

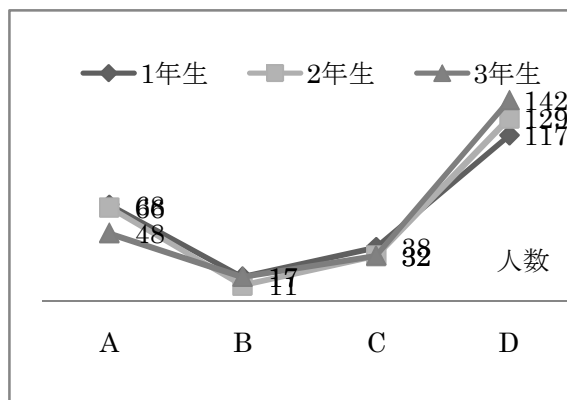
H24.5.17

身体計測平均値

栃木県・全国平均値は平成23年度学校保健統計参照

年齢	区分	身長 (cm)	体重 (kg)	座高 (cm)
15歳	本校	169.1	57.5	90.7
	栃木県	167.5	59.3	89.9
	全国	168.3	59.4	90.3
16歳	本校	170.6	61.2	91.5
	栃木県	169.4	61.2	90.8
	全国	169.9	61.3	91.3
17歳	本校	170.7	63.1	91.6
	栃木県	170.5	63.2	91.3
	全国	170.7	63.1	91.9

視力(裸眼)検査結果



裸眼視力C(0.3～0.7)、D(0.2以下)の生徒が7割弱おりますが、メガネやコンタクトで矯正できれば問題ありません。矯正不良やメガネ等を付けていない生徒には“お知らせ”を配付しました。根気や集中力に欠けたり、目が疲れる、頭痛がするなどの症状が出る場合がありますので、早めに専門医に相談してください。適切な採光や照明、姿勢にも注意が必要です。

(1年生はスラッとスマート、2・3年生はほぼ平均的な体格でした。)

耳鼻咽喉科検診結果

アレルギー性鼻炎 14名、鼻炎 2名、耳垢栓塞 7名

該当生徒には結果のお知らせを配付しましたが、これまでも受診されていると思いますので、症状が気になる場合はかかりつけ医に相談してください。

耳垢栓塞は外耳道がふさがっているものです。耳鼻科で除去してもらってください。

眼科検診結果

アレルギー性結膜炎 6名、結膜炎 3名

耳鼻科検診同様に該当生徒には結果のお知らせを配付しました。継続治療をお勧めします。

検診当日に認欠や欠席等で未受診の生徒のうち、自覚症状(目がかゆい、痛い、ゴロゴロ、充血等)や検診の希望がある場合は保健室まで申し出てください。後日検診を行います。

内科検診結果

アトピー性皮膚炎 46名、尋常性瘡癤(にきび) 17名、姿勢注意(猫背)10名、肥満 8名、やせ31名等々のたくさんの指摘がありました。皮膚症状は早目に軟膏をつけるなど、治療の継続をお勧めします。喘息やその他の疾病で治療中であるとか、経過観察をしている場合は主治医の先生の指示をよく守ってください。

高校生の肥満は大人になってからの肥満につながりやすいので、健康的な生活の習慣化が大切です。また、やせ傾向の生徒は1,2年生に多く見られました。いずれも食習慣を見直すと同時に運動して、規則正しい生活をするよう心がけましょう。