

ほけんだより



2017年5月1日

No. 2

横手高校 保健室

楽しんでいた桜も葉桜に変わりつつあります。次は若葉の季節です。

『新学期、よしがんばろう!』と決意も新たに新しい学年を迎えたと思いますが、クラス、友だち、先生など、新しいことがいっぱいなのは4月は、緊張することも多かったと思います。いろいろな環境の変化にゆっくり慣れるまもなく、次々と新年度の行事をこなしてきたみなさん、お疲れさまです。天候が安定しなかったり、新学期の疲れもあつたりで体調も崩しがちです。本校では幸いありませんが、横手市内の他の学校では、まだインフルエンザの罹患者もいるようです。こまめに衣服の調節をしたり、上手に休養したりして、体調を崩さないように気をつけてください。

新しい環境で疲れていませんか?



明日に備えて早めに休みましょう

仕切り直して

♪ 明日は運動会です ♪



天気予報を見ると、青空のもとで運動会ができそうですね。楽しみです♪
思い出いっぱいの楽しい1日になるように、健康管理にも注意してください。

保健室からちょっとアドバイス

①睡眠時間はたっぷり・・・疲れが残ると、不注意からケガをしやすくなったり、
体調不良を招きやすくなったりします。今夜は、十分に睡眠をとってください。

②朝ご飯もしっかり・・・栄養不足は体力の低下を招き、ケガや熱中症のリスクを高めます。

明日の朝はバランスの良い朝食をしっかり食べてきてください。

③水分補給はこまめに・・・好天になると、気温もかなり上昇します。

まだまだ暑さに体が慣れていない時期ですので、熱中症や脱水にも注意が必要です。

のどが渇いたなと感じる前に、こまめに水分補給してください。

④日焼けにも注意!・・・まだ5月ですが、今ごろの紫外線は、真夏よりも強いといわれています。明日は
1日中お日様の下にいることとなりますので、こまめに日焼け止めを塗ったり、タオルを巻いて肌の露出
をできるだけ防ぐなど、日焼け対策もしっかりしてください。

⑤手足の爪を短く・・・伸びたままだと、人にケガをさせたり、
自分の爪が割れたりといった危険性があります。

⑥その他・・・はき慣れた靴で競技に臨む。絶対、裸足で走らない!
準備運動をしっかり!

虫も飛び始めました! 横手高校の虫は強力なので、刺されると腫れたりして大変です。虫除けスプレーなどで対策を!



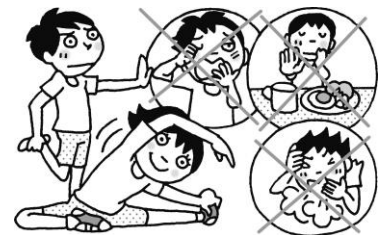
運動会のあと、真っ赤な顔になっている人たちを見かけます! 女子だけじゃなく、男子も気をつけて!

足の裏の皮がむけて、傷口に細かい砂などが入ってしまいます。

☆おねがい☆

競技ですり傷などのケガをしたら、救護場所に来る前に、傷口を水道水できれいに洗ってから来てください!

なお、養護教諭は本部(体育館側のテント)にあります。



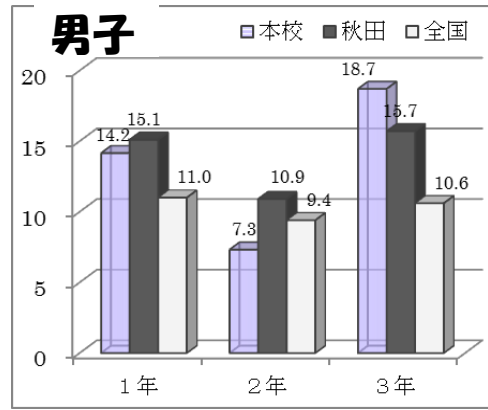
間もなくゴールデンウィークです!

運動会が終わると大型連休です。部活動の大会や遠征、または家族での旅行など、いつもより遠くに出掛ける機会も多いかもしれません。日頃の疲れをとり、充実した連休を過ごしてほしいなあと思います。でも、ホッと一息ついたところに大きく体調を崩すこともありますので、体調管理には十分気をつけて、有意義な休みにしてください。

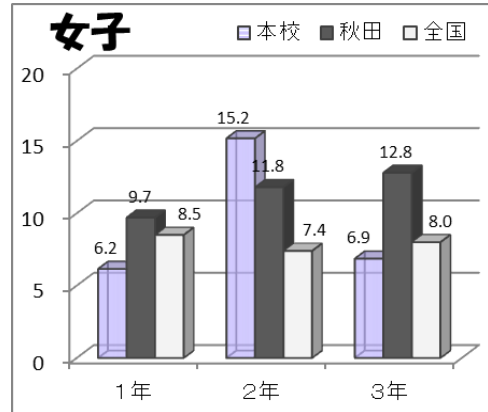
身体測定の結果です

学年	性別 区分	男子		女子	
		身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年	本校	170.4	62.3	158.2	52.5
	秋田	168.6	60.4	157.5	52.5
	全国	168.3	58.7	157.1	51.7
2年	本校	170.5	61.5	158.2	55.6
	秋田	170.3	62.5	158.2	54.1
	全国	169.9	60.5	157.5	52.6
3年	本校	172.1	66.7	157.9	52.6
	秋田	171.3	65.1	158.2	54.2
	全国	170.7	62.5	157.8	52.9

*県・全国平均は平成28年度のもの。



肥満傾向生徒割合【男子】



肥満傾向生徒割合【女子】

○秋田県の平均値は、全ての項目において全国平均を上回っています。本校生の体格は、その県平均値と比較してもさらに上回っている項目があります。

○本校では、肥満傾向生徒の割合が秋田県の数値を上回っている学年もあります。

*肥満傾向とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上のことです。

視力検査・眼科検診結果から

視力は、両目とも0.7（B）以上見えていれば教室での授業を受けるのには差し支えないといわれています。**片方でもC以下に下がっていた人には、今日、受診の勧めの用紙を配付しました。視力の良し悪しは、学習や部活動で力を十分に発揮できるかにも関わってきますので、時間を見つけ、一度眼科で診てもらってください。**

また、眼科検診を終えて、メガネとコンタクトレンズの使用について、学校眼科医の山田先生から指導がありました。

①「メガネの調整が必要」と言われた人が結構いると思いますが、メガネが歪んだり、大きさが合わなくなってきたりしていることから、正しい位置にメガネをかけることができなくなっているようです。このまま使い続けると、黒板が見えにくかったり、目の疲れを引き起こしたりして、さらなる視力低下につながる恐れがあるので、なるべく早めに眼科医や眼鏡店を訪れメガネの調整をしてください。

②コンタクトレンズの不適切な使用が目立ちます（コンタクトレンズを使用していて「目が赤くなる」「目がゴロゴロする」「目が疲れやすい」などの症状があるのは、不適切な使用をしているからです）。眼科専門医で、定期的な診察を必ず受け、その際にきちんと症状を申告するようにしてください。

検診結果のお知らせをもらったら

4月から様々な健康診断を実施していますが、その結果、疾病の疑いや異常があった場合は、そのつど「結果のお知らせ」で個人にお知らせし、精密検査や経過観察をおすすめしています。「結果のお知らせ」が届いた場合は、できるだけ早めに専門医で診てもらって、その結果を保健室までお届けください。なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご了承ください。特に問題のなかった場合は、1学期末の通知票と一緒に「健康診断結果通知」で総合的にお知らせします。

早めに病院へ行きましょう。

