

# ほけんだより 4月

2018年4月26日  
No. 2  
横手高校 保健室

待ち望んでいた桜も開花し、校地内の桜も満開ですね。

新しいクラス、新しい友だち、新しい先生。新しいことがいっぱい4月は、ワクワクするけど、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間もなく、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。この間までストーブが必要だったのに、急に暑くなったりして天候が安定しなかったり、新学期的疲れから体調を崩している人も多いようです。明日の運動会が終わればゴールデンウィークもやってきますが、部活の大会も近く、忙しい連休だという人も多いと思います。せめて夜はゆったりとお風呂に入ったり、早めに布団に入って休むなどして、心と体をリラックスさせてくださいね。



## ★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。ワクワクします♪ 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。今晚は、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、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・・・晴れると気温もかなり上昇することが予想されます。まだまだ暑さに体が慣れていない時期ですので、熱中症にも注意が必要です。のどが渴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4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。

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。



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、男子も日焼けには気をつけて！

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。虫さされで強い症状が出やすい人は、虫除けスプレーなどで対策を！



## 身体測定結果

		男子		女子	
		身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年	本校	169.8	60.6	158.4	52.9
	秋田	169.2	60.2	157.6	53.7
	全国	168.2	58.9	157.1	51.6
2年	本校	171.9	64.6	158.8	54.1
	秋田	170.3	62.6	157.8	52.9
	全国	169.9	60.6	157.6	52.6
3年	本校	171.2	64.8	158.3	56.3
	秋田	171.9	65.2	158.7	54.6
	全国	170.6	62.6	157.8	53.0

\*県・全国平均は平成29年度学校保健統計調査より

○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（網掛けしてある項目）。

## 視力検査・眼科検診結果から

学校の視力検査では、メガネやコンタクトレンズで矯正している生徒は、裸眼視力の測定を省略していますが、本校でメガネやコンタクトレンズで矯正して測定している生徒は全体の63.0%でした。2、3年生になると矯正視力者の割合が高くなります。

矯正視力者のうち1.0未満の生徒も多くおり、矯正していながらもさらに視力の低下が進んでメガネやコンタクトレンズがあわなくなっている生徒が多くなるようです。

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。

### 学校眼科医の山田先生からの指導事項

①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。成長期の高校生は、3ヶ月に1回は定期検診を受けることが望ましいです。コンタクトレンズを、インターネットや量販店で購入している人は、きちんとした定期検査が受けられていないため、目のトラブルに発展する心配があります。きちんと専門医のいる眼科で定期検査を受けてから購入するようにしてください。

②「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。このままで使い続けると、黒板が見えにくかったり、眼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や眼鏡店を訪れメガネの調整をしてください。

## 学校の健康診断

わかること  
わからないこと

### わかる

- ・どのくらい体が大きくなったか
- ・異常や病気の可能性の有無



### わからない

- ・本当に異常や病気があるかどうか
- ・病気の名前（診断）

受診のおすすめの便りをもった人は絶対に病気、というわけではありません。でも、病気かもしれません。学校で行うのはスクリーニング。本当のことは病院で検査して初めてわかるのです。受診して

「はっきり」「スッキリ」させましょう。



結果のお知らせをもらったなら、早めに病院へ行きましょう。