

# ほけんだより 夏号

尚志高等学校保健室  
令和元年7月8日発行



じめじめした梅雨が明けると夏本番です。夏休みに入ると、海や湖、花火大会等、楽しいイベントもあり、夏が待ち遠しい人がいるかもしれません。しかし、楽しいことばかりで夏を終わらせてしまわないように、進路実現に向けた準備や部活等と両立させてメリハリのある生活を心がけましょう。

また、この時期は食中毒や熱中症を起こしやすい季節です。食べ物の管理(体調が悪いときは生ものを控える、熱を加える等)や熱中症対策(こまめな水分補給、無理をしない等)を行い、健康な体を維持しましょう。

## 健康診断が終了しました!!

定期健康診断が終了しましたが、どうでしたか？ 身長が伸びたり体重が増えたりした人、視力が少し落ちた人、様々な結果が出たと思います。下図で全国や福島県の身長や体重の平均を載せましたが、成長は一人ひとり違います。何よりバランスが大切です(\*^\*) 肥満度をはかるひとつの指標としてBMIがあります。特に女子の生徒に「痩せたい、痩せたい」という願望があるようですが、自分のBMIを知った上で、減量が必要かどうか考えましょう。

また、むし歯や歯周疾患で治療が必要な生徒、視力がCやDと言われた生徒、その他心電図や貧血検査等で要精検と言われ、まだ受診していない生徒は、この夏休みを利用して受診・治療をしてきましょう。

### ●貧血と言われた。

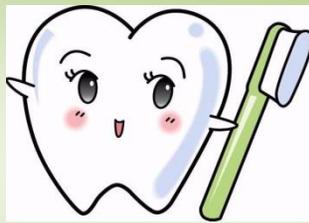
1年を対象に貧血検査が行われましたが、経過観察や要精検の生徒にはプリントを配付しました。よく読み、貧血予防・改善していきましょう。2~3年の生徒で貧血気味と感じている人は、食生活の見直しやかかりつけ医と相談するなどして自己管理をしていきましょう。

### ●心電図検査や内科検診で要精検と言われた。

学校の検診結果から、病気の発見の手がかりとしてよく用いられます。精密検査の上で、心臓には全く問題がないと判断される場合も多くありますが、重大な心臓の異常が見つかる場合もあります。面倒がらずに専門医の診察を受けてきましょう。

### ●むし歯や歯周疾患があるとされた。

歯科検診後にプリントをもらった生徒は、よく読んでください。そして、むし歯がある生徒は早期に治療を行いましょう。(18歳までであれば医療費助成制度により無料で治療することができます!!) 今回の歯科検診では、歯垢(プラーク)の付着が目立ちました。歯垢は細菌のかたまりです。毎食後、丁寧にブラッシングするよう心がけましょう。



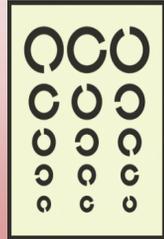
### ●尿検査で要精検と言われた。

尿検査は簡便な検査である反面、疲労や過度の運動などでも異常が見られる場合があります。しかし、勝手な自己判断はせずに受診しましょう。



### ●視力が「C」や「D」と言われた。

黒板の見え方はどうですか？ 目を細めたら見えるからそのまま放置したり、合わない眼鏡を使用したままでいたりしていると、目つきが悪くなったり、板書が遅れ、授業についていけなくなったりしてきます。きちんと矯正して、学校生活を楽しめる環境作りをしていきましょう。また、目の疲れを感じたら遠くを見るなどして、目を休めるようにしましょう。\*C:0.3~0.7, D:0.3未満



自分の身長や体重はどうでしたか？ 成長は個々によって違います。肥満・やせ傾向は、肥満度やBMI指数でわかります。

## 身長・体重・座高の全国平均

平成30年度学校保健統計調査結果より( )内は福島県の平均

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
高1	168.4(168.4)	58.6(60.3)	157.1(156.5)	51.6(52.6)
高2	169.9(169.6)	60.6(62.1)	157.6(157.0)	52.5(53.0)
高3	170.6(170.1)	62.4(62.7)	157.8(158.1)	52.9(54.4)

BMI:身長からみた体重の割合を示す体格指数。基準値は「18.5~24.9」。

**BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)**

判定	やせ	正常	肥満
BMI	18.5未満	18.5~25.0未満	25.0以上
日本肥満学会による判定基準	やせすぎです	標準体重ですこの体重を維持してください	減量のために努力してください

### 家の人にきちんと報告しましょう。

(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)



### 早めに病院へ行って、検査・治療を受けましょう。



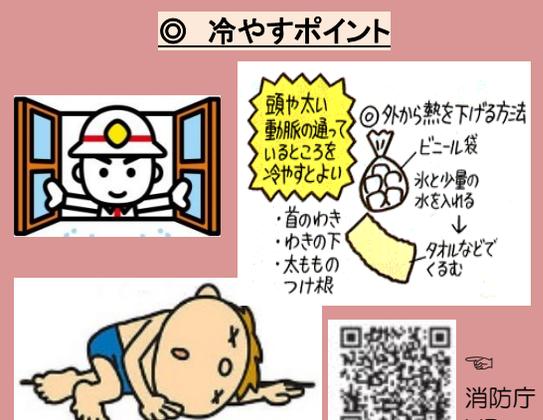
## 熱中症を防ごう!!

熱中症とは、高温多湿の中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節がうまくできなくなって、体温上昇やめまい、頭痛、吐き気、ひどいときには、けいれんや意識障害等、様々な障害を起こす症状のことです。

### 熱中症の原因 ~特にかかりやすい人の特徴~

- 体調不良である(風邪引いている等)
- 寝不足、不規則な生活や食習慣が続いている
- 普段から水を飲む習慣がない
- 運動不足(体力に自信がない)
- 下痢をしている
- 水分補給・休養をとらずに運動を続けている
- 以前、熱中症にかかったことがある
- 暑いのに長袖を我慢して着ている
- 疲れを感じている

### 熱中症の応急処置 ~冷やす! 意識ない時は迷わず救急車を!!~



消防庁 HP