

厳しい暑さや室内外の気温差にさらされる夏は、体も脳も疲れています。夏バテ予防には疲れをいかに回復させるかが大事。そのために必要なのが【食事・睡眠・休養】です。日常生活が不規則な人はますます体調を崩しやすく、ケガもしやすい状態になってしまいます。「自分の身体は自分で守る」という気持ちをしっかりと持ち、充実した夏休みを過ごせるように心がけましょう。

夏休み中に病気の治療をしよう！！

定期健康診断の結果は三者面談等で担任の先生から渡されます。

★今年度の学校検診で病院受診の必要があった人は、専門医を受診し『受診報告書』を提出して下さい。コロナ禍のため、事前に医療機関に問い合わせの上、受診をお願いします。なお、受診控えをされている場合は、その旨連絡をお願いします。

歯科検診結果について (『みず色』の用紙参照)

利府高校には「むし歯」よりも「歯周疾患」のある人がたくさんいます。

【専門医受診が必要な生徒…1年；30.7% 2年；27.9% 3年；41.4%】

むし歯は放っておいても絶対に治りません。早めに治療すれば、時間もお金も少なく済みます。

また歯肉疾患（歯垢・歯肉炎）はブラッシングの方法によっても大分違ってきます。

★スポーツ選手にとっては、力を十分に発揮するためにも「歯の手入れ」がとても重要です。



視力測定結果について (『ピンク色』の用紙参照)

【専門医受診が必要な生徒…1年；26.4% 2年；30.5% 3年；27.6%】

視力の低下は、日常生活に支障をきたす事につながります。視力検査；C・D判定の人、

また、眼科検診で所見のあった人は夏休み中に必ず眼科を受診し、休み明けに報告して下さい。

尿検査・循環器検診・耳鼻科・眼科・内科検診

受診の必要な人には、すでに通知済みです。

検診の結果異常がみられ病院受診の必要な生徒には、すでに「受診勧告書」を配付してあります。

特に、尿検査・循環器検診で受診勧告された人は学校生活を送る上での大切な健康管理となりますので、早めに専門医を受診し、必ず保健室に報告して下さい。

検診関係のことで分からないことがあれば、保健室に問い合わせを・・・

色覚検査(希望者)の結果について…1～3年(希望者)の検査

検査の結果、専門医受診が必要な生徒には『受診勧告書』を配布しましたので、早めに受診の報告をお願いします。診断結果により、学校生活や進路指導での配慮を検討します。



学校管理下でのケガ…「スポーツ振興センター災害共済給付」について

夏休み中に講習・部活動(遠征含む)等でケガをしたり、熱中症で病院にかかった場合は災害共済給付の対象になります。(ただし、病院や接骨院等での保険適応1500円以上が対象) 医療費助成(地域別)の場合も適応になるため、該当する人は保健室に連絡して下さい。また、以前にケガをして書類が未提出となっている人もいますので、早めに提出をお願いします。(発生日から2年経過すると時効になります。)

令和3年度 定期健康診断結果（身長・体重）

※身体計測の平均値…本校は、すべての年次において、全国平均(令和2年度)より上回っている。

<男子>

身長 cm	本校 R2	本校 R3	全国R2
1年次	170.2	168.6	168.1
2年次	170.3	171.5	169.7
3年次	171.1	171.3	170.7

体重 kg	本校 R2	本校 R3	全国R2
1年次	60.5	59.3	57.9
2年次	62.3	62.5	60.4
3年次	64.4	63.4	62.9

<女子>

身長 cm	本校 R2	本校 R3	全国R2
1年次	158.8	157.6	157.2
2年次	157.9	159.3	157.5
3年次	159.5	158.4	157.9

体重 kg	本校 R2	本校 R3	全国R2
1年次	53.1	52.2	51.5
2年次	54.9	53.4	52.1
3年次	53.2	54.2	52.6

こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせず
ずっと練習している

学校へ行く途中

頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中

フラフラして立っていられなくなった…

部活動中

体が熱くて、手足がしびれてきた…

すると、その後…

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

