

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。(保護者記入で構いません) 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。

・受診の必要な人には、すでに通知済みです。

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；40.5% 2年；40.3% 3年；49.2%】

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；40.7% 2年；19.4% 3年；19.8%】

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

検診の結果異常がみられ病院受診が必要な生徒には、すでに「受診勧告書」を配付してあります。学校生活を送る上で大切な健康管理となりますので、まだ報告していない場合は、早めに専門医を受診し、必ず保健室に「受診報告書」を提出して下さい。

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)の場合も適用になるため、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4年度 定期健康診断結果（身長・体重）

※全国平均・宮城県の令和3年度版は、後日公表となります。（前年度よりも上回っている↑・下回っている↓）

<男子>

身長 cm	本校 R4	本校 R3	全国R2
1年次	169.3↑	168.6	168.1
2年次	169.8↓	171.5	169.7
3年次	171.9↑	171.3	170.7

体重 kg	本校 R4	本校 R3	全国R2
1年次	61.3↑	59.3	57.9
2年次	61.6↓	62.5	60.4
3年次	64.6↑	63.4	62.9

<女子>

身長 cm	本校 R4	本校 R3	全国R2
1年次	157.7↑	157.6	157.2
2年次	158.0↓	159.3	157.5
3年次	159.5↑	158.4	157.9

体重 kg	本校 R4	本校 R3	全国R2
1年次	53.7↑	52.2	51.5
2年次	53.3↓	53.4	52.1
3年次	54.5↑	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

すると、その後...

学校へ行く途中

学校での朝礼中

部活動中

頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

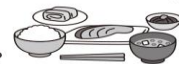
フラフラして立っていられなくなった...

体が熱くて、手足がしびれてきた...

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

