

# 保健だより 7月

令和7年度 第4号  
2025.7.9(水) 利府高校保健室

## 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)事前に医療機関に問い合わせの上、受診をお願いします。

・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

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；28.5% 2年；30.3% 3年；36.5%】

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

【専門医受診が必要な生徒…1年；26.8% 2年；19.9% 3年；18.3%】



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」を配付しています。

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、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。

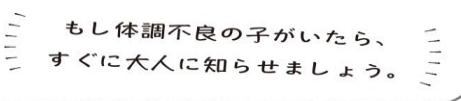
検診関係のことで分からぬことがあります。保健室に問い合わせを・・・



### ★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)関係★

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。)

### 熱中症 重症 度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている  水分・塩分をとらせ、様子を見守る	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下  自力で水が飲めないときは 119番	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作  ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。 

## 令和7年度 定期健康診断結果（身長・体重）

※前年度よりも数値が上回っている↑・下回っている↓

### <男子>

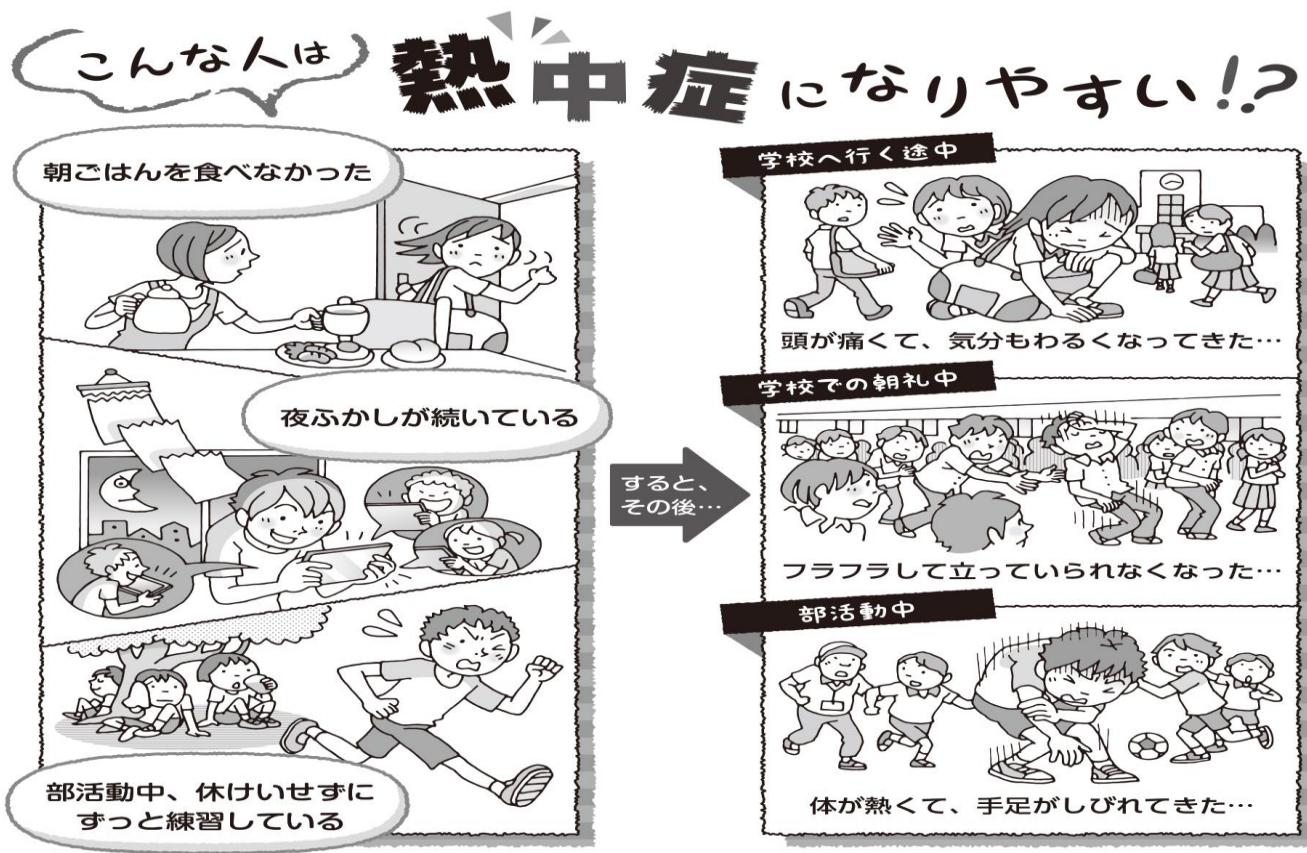
身長 cm	本校 R7	本校 R6	宮城県R6
1年次	168.4 ↓	168.8	169.2
2年次	170.4 ↓	170.9	170.0
3年次	171.8 ↑	171.4	170.9

体 重 kg	本校 R7	本校 R6	宮城県R6
1年次	60.2 ↑	60.1	60.9
2年次	61.6 ↓	62.4	60.4
3年次	64.0 ↓	64.4	62.6

### <女子>

身長 cm	本校 R7	本校 R6	宮城県R6
1年次	157.5 ↑	157.4	157.2
2年次	158.1 ↓	158.4	157.7
3年次	158.5	158.5	157.7

体 重 kg	本校 R7	本校 R6	宮城県R6
1年次	52.5	52.5	51.5
2年次	53.5 ↑	52.8	52.6
3年次	53.6 ↓	54.8	52.1



### 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。水分補給も忘れないに！

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