

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 (『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。(昨年より増加)

【専門医受診が必要な生徒…1年；34.2% 2年；33.3% 3年；31.4%】

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) (昨年より増加)

【専門医受診が必要な生徒…1年；34.2% 2年；22.3% 3年；20.3%】

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」を配付してあります。

学校生活を送る上での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・・・



★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★

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。)

体がだるい… それ、クーラー病かもしれません



あつ おく かい さむ しつ ないを
暑い屋外と寒い室内を
なん ど い き
何度も行き来すると、
けっ かん かくちよう しゅうしやく
血管を拡張・収縮させ
る自律神経が乱れ、体
ちよう わる
調が悪くなること。が。
れい ぼう たか おん ど せつ
冷房は高めの温度に設
てい
定しましょう。

令和8年度 定期健康診断結果（身長・体重）

※前年度（R7）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 R8	本校 R7	宮城県 R7
1 年次	169.2 ↑	169.1	168.6
2 年次	169.9 ↓	170.1	169.9
3 年次	171.2 ↓	170.4	170.6

体重 kg	本校 R8	本校 R7	宮城県 R7
1 年次	64.1 ↑	61.6	59.1
2 年次	61.6	61.6	60.3
3 年次	64.1 ↑	62.9	62.2

<女子>

身長 cm	本校 R8	本校 R7	宮城県 R7
1 年次	157.3 ↓	157.5	157.0
2 年次	158.2 ↑	158.0	157.5
3 年次	158.5	158.1	157.9

体重 kg	本校 R8	本校 R7	宮城県 R7
1 年次	55.3 ↑	52.7	51.0
2 年次	52.8 ↓	52.5	51.9
3 年次	54.3 ↑	53.6	52.5

熱中症の 5W1H

WHAT? 熱中症って何? !?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの? !?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの? !?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



Who? だれがなりやすいの? !?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

Where? どこでなりやすいの? !?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの? !?

暑さを選ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることができます。

