

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会

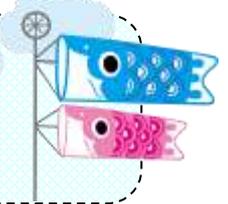
担当 1-2 村上・谷本

令和元年5月

皆さん、新しい生活には慣れてきましたか？大型連休が過ぎ、生活リズムが、乱れている人がいるかもしれません。県総体も控えている時期です。健康に留意して高校生活を楽しめるよう、身体も心も整えましょう。

今月の保健目標

生活リズムを整えよう



◎身体計測結果速報◎

【体格】

		1年生		2年生		3年生	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長(cm)	東温高校	166.1	155.2	168.9	157.1	169.0	156.4
	県平均(H30)	167.3	156.5	168.8	156.7	169.6	157.2
体重(kg)	東温高校	58.1	51.1	58.8	53.2	61.6	53.6
	県平均(H30)	58.0	51.5	60.8	53.2	62.2	52.8

【体格】

愛媛県の平均と比較し、大きな違いはありませんでした。

【視力】

全体的にみると、半数程度の方がA判定を維持できています。しかし、どの学年も2~3割程度の方は要受診者となっています。視力検査時に受診用紙を渡された人は、早めに眼科を受診しましょう。

【視力】

	1年生	2年生	3年生	計
A	50.2%	48.6%	52.9%	50.6%
B	21.8%	18.7%	21.4%	20.6%
C	22.8%	19.1%	20.6%	20.8%
D	5.2%	13.6%	5.1%	8.0%
要受診者	81人	84人	66人	231人
	28.0%	32.7%	25.7%	28.8%



尿二次検査について

一次検査の結果で異常があった人は、二次検査を受ける必要があります。二次検査も、一次検査と同様に学校で無料で受けられます。

二次検査は5月24日(金)です。「要二次検査」のお知らせをもらった人は、忘れずに提出してください。



熱中症に気をつけて！

日中、暑くなる日も増えてきました。まだ5月だから…という油断は大敵！暑さに慣れていないこの時期こそ、注意が必要です。また、これまでに熱中症にかかったことのある人やそのような症状を経験したことのある人は特に発症しやすいとされているので、気をつけましょう。

のどが渇く前にこまめな水分・塩分補給と適度な休養を心がけてください。本格的な暑さに備えて、徐々に暑さに体を慣らしていくことも大切です。

健康診断
コラム ③

だから、するんだね！

視力検査でC以下のとき、どうして受診しなくてはならないの？

視力検査の結果は次のように分けられています。

- A(1.0以上)**：学校生活を送る上で、十分な視力です。維持していきましょう。
B(0.9~0.7)：学校生活において、たまに困ることがあります。
C(0.6~0.3)：教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります。
D(0.3未満)：教室の前列でも黒板の文字が見えにくく、学校生活に支障が出てきます。

C及びDの視力では、学習面はもちろん、生活面にも支障が出るのが考えられます。そのため、眼科を受診して、メガネやコンタクトレンズなどでの視力の矯正が必要です。特にコンタクトレンズは医療機器であるので、絶対に自己判断では購入せず、眼科を受診して自分に合ったものを処方してもらいましょう。度が合わないものや安全性に問題のあるものは視力低下や感染症などの原因となります。また、日ごろから姿勢やスマートフォンの使用、部屋の明るさなどに注意して、視力低下を防ぐ心掛けも大切です。



5月31日は



WHO は医療機関や学校、交通機関など人が集まる場所で禁煙義務の法律があるかどうかで各国を4つのランクに評価分けしています。

日本は2019~2020年に施行される法律で「学校、病院、行政機関は敷地内禁煙、交通機関（バス・航空機・タクシー）は禁煙」「飲食店、船、鉄道は原則屋内禁煙で専用室のみ喫煙可（小さな飲食店は条件により喫煙可）」となります。それでもま

だWHOの4つのランクでは下から2番目。世界186か国の中で最高ランクの国が55か国もあるのに。日本はかなり遅れていますね。

！運動時のけがに注意！

県総体を控え、部活動にも熱が入っていると思います。けがを予防するためには運動前のウォーミングアップと運動後のクールダウンが大切です。少しずつ体を温め、柔軟性を高めてから練習するようにしましょう。また、痛みがあってサポーターやコルセット等を使用するよう医師から指示されている人は、必ず守って運動してください。

いつもと同じ練習だから…ではなく、「けがをしないようにしよう」と意識するだけでも予防につながります。けがをして、大切な大会や試合に出場できないのは残念ですよね。自分が気をつけることで予防できることもあります。万全の体調で試合に臨めるよう、普段の練習から意識と行動でけがを予防しましょう！

