

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会

担当 1-1 大岡・村上

令和4年5月

今月の保健目標：気候の変化に負けないよう心と身体を整えよう

季節の変わり目で、気温や天候の変化が大きくなってきました。また、新学期の疲れが出始めるころでもあります。大型連休で生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれませんが、睡眠・食事・学習時間の3点固定で家庭での時間の使い方を整えていきましょう。そして、こまめな手洗いやマスクの着用など基本的な感染症対策を続けて、元気に過ごしたいものですね。



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	166.3	156.0	169.9	156.7	169.3	157.1
	県平均(R2)	167.2	156.4	169.7	157.1	169.4	156.8
体重(kg)	東温高校	58.2	50.6	59.4	51.7	61.1	51.8
	県平均(R2)	58.2	50.8	62.0	51.7	62.5	51.9



【視力】

	1年生	2年生	3年生
A	44.2%	47.6%	52.0%
B	27.2%	25.0%	20.7%
C	21.8%	19.7%	22.8%
D	6.8%	7.7%	4.5%
要受診者	59人	57人	67人
	28.6%	27.4%	27.3%

視力検査結果について、全学年とも約70%の人がB以上の視力を維持できています。しかし、どの学年も30%弱の人は眼科の受診が必要な判定です。矯正器具を使っても十分な視力が出ていない人もいました。緑色の治療勧告書を渡された人は、早めに眼科を受診しましょう。

健康診断についてのお知らせ

- 貧血検査・心電図検査(1年生)、尿検査(全校生)の結果は、二次検査や精密検査が必要な場合にお知らせします。「異常なし」の人にはお知らせしません。
- 尿二次検査は5月24日(火)です。対象者へは連絡しますので、忘れずに提出してください。
- 緑色(視力)や水色(歯科)の治療勧告書(受診報告書)を渡されている人は、早めに医療機関を受診しましょう。また、受診した人は受診報告書を保健室に提出してください。

今から始める！熱中症対策

日中の気温が高い日が増えてきました。5月はポカポカと過ごしやすいですが、油断大敵！体が気温の上昇についていけず、意外にも発症しやすい時期なのです。暑さに慣れていない今の時期こそ、熱中症への備えが大切です。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がある人は特に発症しやすいとされています。体調をしっかりと自己管理しましょう！

- ① 喉の渇きを感じる前に、こまめに水分・塩分を補給する。
- ② 十分な睡眠をとる。
- ③ 朝食を食べる。
- ④ 体調や気温に合わせて着脱できる服装にする。
- ⑤ 体調の異変を感じたら、無理せず活動を中断する。



5/31 は世界禁煙デー

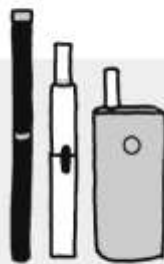
新型たばこも吸っちゃダメ！



普通の紙巻たばこも 加熱式たばこも
同様に 健康被害があります

新型タバコの種類

【加熱式タバコ】



タバコ葉の加工物を高温で加熱して発生させたタバコ成分を含んだエアロゾルを吸引するタイプと、有機溶剤を低温で加熱して発生させたエアロゾルをタバコ葉粉末に通過させてタバコ成分を吸引するタイプがある。

【電子タバコ】

タバコ葉は使っておらず、添加物や香料などが加えられた液体(リキッド)を加熱して発生させたエアロゾルを吸引する。



※いずれのエアロゾルにも有害成分が含まれており、健康被害を起こす可能性があります！

5月10日(火)に皿ヶ嶺登山が行われます。新型コロナの影響で3年ぶりの開催予定となり、全校生にとって初めての登山です。以下の点に注意して、心地よい疲れを感じながら楽しみましょう！

●睡眠と朝食をしっかりとって登校しよう。

睡眠不足と朝食抜きは体調不良の原因になります！前日は十分な睡眠時間を確保しましょう。また、朝食も必ず食べてきてください。

●体調が悪くなったら、早めに申し出よう。

体調の変化を感じたら、無理せず近くの教員に申し出てください。無理して続行することは事故やけがを引き起こします。安全に登山を終えるために、自分の体調に敏感になってください。

●感染予防行動を忘れずに！

登山中もできるだけマスクを着用しましょう。途中で水分補給や軽食をとる場合は、必ず黙食に努めてください。