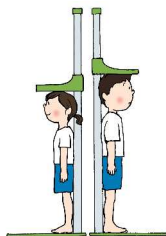


保健だより

令和元年7月 吉田高校 保健室

吉高生の体格は…

今年の身体計測の結果です。(全国平均はH30年度のものです。)



		男 子			女 子		
		1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年
身長 (cm)	本校	168.2↓	169.7↓	169.9↓	156.6↓	157.0↓	156.6↓
	全国	168.4	169.9	170.6	157.1	157.6	157.8
体重 (kg)	本校	57.4↓	59.6↓	62.6↑	51.8↓	51.4↓	53.0↑
	全国	58.6	60.6	62.4	51.6	52.5	52.9

視力検査の結果から…

矢印は全国平均との比較です。

矯正ありの生徒
(眼鏡・コンタクトレンズ装着者)の割合

1年	59.8%
2年	64.8%
3年	67.6%
全校	64.1%

視力C以下の
生徒の割合

1年	33.9%
2年	29.1%
3年	27.2%
全校	30.0%

全国的にも、裸眼視力 1.0 未満の児童生徒は、過去 10 年間で増加しているようです。よく物が見えない状態だと、学習に支障が出るだけでなく、日常生活にも危険を及ぼします。自分の目を大切にし、安全に過ごせるようにしましょう。

治療は早めに！ 計画的に治療や検査を受けましょう



定期健康診断の結果により、治療や検査の必要な人には「治療勧告書」をお渡ししました。計画的に「時間を作って」夏休み中に治療や検査が終了するようにしてください。夏休みが明けると、学校生活に支障が出てしまいがちです。

また、夏休み明けには「強歩大会」があります。自分の身体のメンテナンスをこの夏休み中にしましょう。

休息だけじゃない！睡眠の役割



睡眠には、心身の成長や休息を促すだけではなく、記憶の整理や集中力の保持など、多くの役割があります。睡眠が十分にとれていないと、これらの働きに支障が出るだけではなく、日中の眠気が強くなることで注意力が薄れ、思わぬ事故やケガの元になったり、イライラして気持ちが不安定になったりします。

勉強やクラブ活動、習い事…忙しい日々だとは思いますが、工夫をして十分な睡眠時間の確保、質の良い睡眠をとるようにしましょう。

質の良い睡眠をとるための工夫(例)



湯船につかる



寝る前には、デジタル機器の使用を避ける



朝日を浴びることで体内時計のリズムが整い、夜になると自然に眠くなる

保護者の皆様へ

学校における色覚検査は、平成 15 年度から定期健康診断における必須項目ではなくなっていますが、学校内で必要に応じて色覚検査を行うことは認められています。お子さんが授業を受けるにあたり、また、職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切です。希望者には色覚検査を行うことができます。詳しいことは、保健室へご相談ください。

また、夏休み明けの 9 月 5 日には「富士登山強歩大会」が予定されています。夏休み中も規則正しい生活を送り、生活リズムを乱さないように、お子さんの健康管理をお願いいたします。

裏面は、夏に注意したい「熱中症の予防と救急処置について」です。

熱中症の予防と救急処置

熱中症は、高温の環境下で起きる体の障害のことで、その主な原因は「高体温」「脱水・脱塩」「血圧低下」です。暑いときに激しい運動を続けたり、気温や湿度が高い場所に長時間いたりすることで、頭痛やめまい、けいれんなどの症状が生じます。重症化すると命に関わる危険な障害です。熱中症の予防対策を知り、もし熱中症になってしまった場合に備え、救急処置の基本を知っておいてください。

熱中症は予防法を知り、ならないことが大事

熱中症は原因がはっきりしているため、予防ができる障害です。

日頃から十分な睡眠と栄養、適度な運動など規則正しい生活習慣で暑さに負けない体力をつけ、高温下では以下のようなことも徹底するようにしてください。

喉が渇く前に、
こまめに水分をとる

たくさん汗を
かいたら塩分もとる



運動するときは
30分に1回は休憩する

体調が悪いときは
無理せず体を休ませる



要注意！ 熱中症の症状と救急処置

◆熱失神

暑さが原因で血圧が低下し、脳への血液が不足し、めまいや失神などが生じます。

【救急処置】 涼しい場所に移動し、衣服を緩め、下肢を高くして寝かせます。高熱の場合には冷やし、可能なら水分補給をします。

◆熱けいれん

大量に汗をかき、水分を補給しても塩分が不足すると腹部や手・足の筋に痛みをともなったけいれんが生じます。

【救急処置】 涼しい場所で、スポーツドリンクなど塩分を含んだ水分を補給します。

◆熱疲労

大量の発汗による脱水や高体温が進むと、頭痛や吐き気、疲労感などの症状が生じます。



【救急処置】 涼しい場所で、衣服を緩め、下肢を高くして寝かせます。太い血管のある場所を氷のうなどで冷やします。霧吹きで水をかけたり、うちわで扇いだりすることも有効です。

◆熱射病

熱失神、熱けいれん、熱疲労などの症状が進行すると、40℃以上の高熱や、意識障害、麻痺など、様々な機能障害が生じます。非常に危険な状態です。熱疲労と同様の救急処置を行うとともに、一刻も早く救急車を呼びます。