

ほけんだより



平成30年7月26日
石川県立金沢北陵高校
保健室

夏休みが始まりました。最初の登校日まで、どのように過ごしましたか？3年生は進路に向けて頑張っていますね。1・2年生は部活動が中心になる人が多いかな？夏休みは、あっという間です。後悔しないように宿題は早めに片付けて、楽しめるといいですね。

今年の夏の暑さは災害レベルと報道されています。無理せず、こまめな水分補給と早めの休養を心掛け、体調管理をしっかりとって元気に夏を乗り切ってください。

裏面は、今年度の健康診断結果の一部です。

7・8月の保健目標

夏の健康について考えよう



スマホばかりしていたら、いつの間にか夏休みも終わりに近づき、宿題だけが残っていた…。夏休みにありがちな光景です。せっかくの夏休みをスマホに支配されるのではなく、有意義に過ごしてくださいね。たまにはスマホを置いて、散歩したり、料理を作ったり、のんびり過ごしてみてください！スマホに依存している自分に気づけるかも？！スマホのゲームも同様です。ゲームの時間にしばられ、結局、時間を無駄に過ごしてしまいがちです。気をつけて！！



視力低下にも気をつけよう！

スマートフォンをだらだら使っちゃう理由はなに？

- 友だちを失くしたくないから？
- すぐに反応しないと相手に悪いから？
- 話題についていけなくなるから？
- 次々とクリアする(ゲームの)目標があるから？
- (ゲームの)対戦相手が待っているから？



でも、こんなリスクもあるよね



スマートフォンは、上手に使えば生活に役立つ道具です。でも囚われてしまうと、生活にいろいろな悪影響が出できます。

費やしている時間と理由に問題があると思った人は、自分なりのルールを決めることから始めよう。



今年度の健康診断結果

* 身体測定結果

		身長(cm)		体重(kg)	
		本校平均	全国平均	本校平均	全国平均
男子	1年	167.8	168.2	58.5	58.9
	2年	169.5	169.9	59.0	60.6
	3年	170.2	170.6	61.1	62.6
女子	1年	157.3	157.1	51.5	51.6
	2年	157.9	157.6	52.1	52.6
	3年	157.3	157.8	52.7	53.0



* 歯科検診結果 (う歯・・・むし歯)

学 年	1 年	2 年	3 年	合計
う歯なしの人数	99 人	81 人	73 人	253 人
う歯ありの人数 (永久歯)	35 人	46 人	37 人	118 人
う歯の本数 (永久歯)	74 本	106 本	112 本	292 本
う歯の治療が 必要な人の割合	17.5%	24.0%	19.6%	20.3%
歯垢の状態 要受診者	14 人	22 人	31 人	67 人
歯肉の状態 要受診者	12 人	21 人	9 人	42 人

☆ う歯 (むし歯) は放置すると悪化し、本数も増えてきます。早めに治療を開始しましょう!

☆ 高校に入学して、徐々にう歯が増えている人が大勢います! 原因は自動販売機のジュース? それとも間食のお菓子? ジュースのだらだら飲みはやめましょう。歯を磨く場所は少ないですが、食後のうがいも効果的です! 試してみてくださいね!

受診がまだの人へ

夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。



そのうち、そのうち...で夏休みが終わらないうちに