

5月 保健だより No. 2

2022.5.2(月)
宝達中保健室

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。睡眠をしっかりとして疲れをとり、まずは郡市大会に向けて体調を整えましょう。

さて、4月から今年度の健康診断が始まっていますが、各検診の結果、所見があった人には「検診結果のお知らせ」(治療勧告書)をお渡ししています。お知らせをもらった人は、なるべく早く専門医に受診しましょう。

★視力検査(全学年)・眼科検診(1年)・内科検診(全学年)結果…配布済みです。
歯科検診(全学年)の結果については、9日頃に全員に配布予定です。

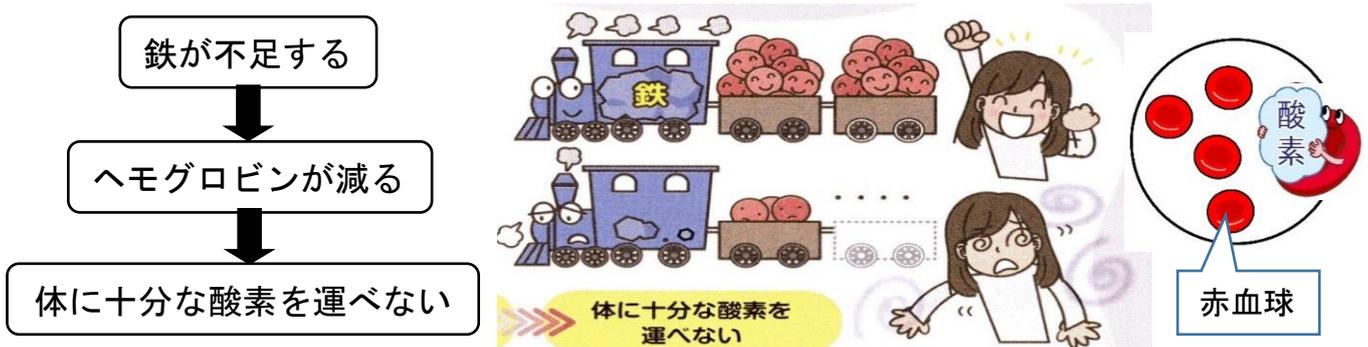
5月の検診：尿検査（一次検査 17日：全学年）

6月の検診：尿検査（二次検査 3日：対象者） 心臓検診（14日 13:30～：1年のみ）

保健調査票の「めまいをすることがある」にチェックがある人が多かったのですが、あなたは大丈夫かな？

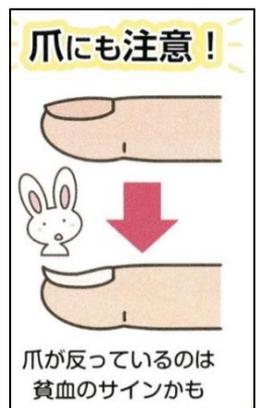
貧血の症状 **疲れやすい** **息が切れる** は、なぜ起こるのか？

血液の働きの中でも大切なのは、体内に酸素を運ぶこと。それを担当するのが赤血球の中のヘモグロビンです。ヘモグロビンは鉄を含み、赤い色をしています。このヘモグロビンが減ってしまうのが「鉄欠乏性貧血」です。



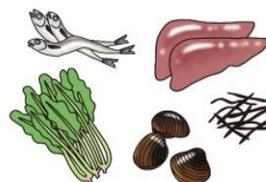
★こんな症状があれば注意しよう★

- ① 脳が酸素不足 …… 立ちくらみ・めまい・失神
- ② 体の細胞が酸素不足 … 息切れ・動悸・息苦しさ
- ③ 筋肉が酸素不足 …… 肩こり・だるさ・疲れやすい



★貧血を防ぐ生活とは？★

肉や魚、貝、レバー、ほうれん草、小松菜、ひじき、きくらげなどがいい血液をつくる食品です。これらを食べ、運動もしっかりして貧血を防ごう。





4月の身体測定の結果



		男子			女子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長 cm	宝達中	153.2	159.9	167.0	151.7	155.5	158.1
	全国	153.9	160.6	166.3	152.4	155.2	156.9
体重 kg	宝達中	47.1	49.3	56.3	45.0	47.3	50.8
	全国	45.5	50.0	55.1	44.5	47.8	50.2

*全国平均は、令和2年度のものです。(コロナの関係で令和3年度平均値の発表は今年の7月の予定です。)

4月の視力検査の結果

4月は、メガネを使用している人についても「裸眼視力」を測定しました。メガネ・コンタクトを使用している人は、全体の52.8%でした。学年別にみると、1年40人(48.2%)・2年46人(46.0%)・3年64人(63.4%)でした。また、今回初めて「裸眼視力1.0未満」になった人は10人(3.5%)いました。

「裸眼視力1.0未満」になった人とメガネの視力(矯正視力)が低下している人については、「結果のお知らせ」を配布しましたので早めに受診しましょう。

ら がん し りょく 裸眼視力	1年		2年		3年		合 計
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
A (1.0以上)	16人	21人	17人	28人	19人	7人	108人 (38.0%)
B (0.9~0.7)	2人	0人	0人	0人	4人	2人	8人 (2.8%)
C (0.6~0.3)	1人	1人	4人	3人	1人	3人	13人 (4.6%)
D (0.2以下)	2人	0人	0人	2人	0人	1人	5人 (1.8%)
合 計	21人	22人	21人	33人	24人	13人	134人 (47.2%)

きょうせい し りょく 矯正視力	1年		2年		3年		合 計
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
A (1.0以上)	7人	14人	7人	11人	13人	17人	69人 (24.3%)
B (0.9~0.7)	6人	9人	14人	5人	15人	18人	67人 (23.6%)
C (0.6~0.3)	2人	2人	3人	6人	0人	0人	13人 (4.6%)
D (0.2以下)	0人	0人	0人	0人	0人	1人	1人 (0.3%)
合 計	15人	25人	24人	22人	28人	36人	150人 (52.8%)

*本を読む時・テレビを見る時の姿勢を振り返ってみましょう。また、前髪も目にかからないようにしましょう。