

# 5月のほけんだより

小松高校 保健室

NO. 2

2022年5月9日

新学期が始まってから1ヶ月、新しい環境に慣れてきましたか？  
来月行われる総体・総文に向けて、GW中も部活動を頑張った人も多いと思います。今月は健康診断結果を振り返りながら、健康な体をつくり、それを維持していけるようにするための情報をお伝えします。



## 引き続き、コロナ感染症の予防対策を！

まだまだ石川県内では新型コロナウイルス感染症の流行が収束しておりません。総体・総文まで1か月を切りましたが、今もし感染してしまったら、試合に向けての練習ができなかったり、試合に出場できなくなったり、試合自体ができなくなったりすることもあります。

今、皆さんができる大事なことは、「**感染症を予防する行動をとる**」ことです。

### ★常に気をつけること

- ・マスク着用 (活発な運動時以外は必ず着用！ストレッチ時は着用。声を出すときは着用。)
- ・黙食 (昼食時はもちろん、部活動や放課後の勉強の際も注意！)
- ・手指衛生 (手洗い or アルコール消毒)
- ・発熱等かぜ症状がある時は登校を控え、医療機関を受診する (のどの痛みもかぜ症状です！)

## 受診のお知らせをもらった人は、すぐに受診すること！

4月から行ってきた健康診断は、1年生の内科健診と耳鼻科検診、尿検査(二次)以外、終了しました。ご協力ありがとうございました。検診で何か症状がみられた人には、受診のお知らせを配付しました。もらってしまった人は、速やかに受診をお願いします。

これから部活動で試合に出場する人がいると思います。試合で力を出し切るために、健康不安は早めに解消しておきましょう。例えば、歯科に関すること。しっかり噛めない、筋力を十分に活用できなかったり、重心や姿勢が不安定になったり、集中力や判断力が落ちたりという弊害があるそうです。運動パフォーマンスを高めるための健康管理という視点でも、早めの受診は大事です。

また、小松高校生は何かと忙しい人が多いと思います。受診のお知らせをもらっても、後で時間がある時に受診しよう…と思って、そのままにしている人も多いのではないのでしょうか。健康診断はスクリーニング検査のため、本当に異常があるかないかは受診して確認してもらわなければわかりません。あいまいなままで後回しにしておくことで早期治療が行えず、結局治るまでに時間がかかってしまったら、それこそ時間の無駄です。忙しいからこそ、早めに受診です。



### 5月に行われる健康診断

10日(火) 尿検査(二次)

25日(水) 尿検査予備日

26日(木) 内科健診(1年)

# 身体測定の結果よい

4月18日に行われた身体測定の結果がまとまりましたのでお知らせします。

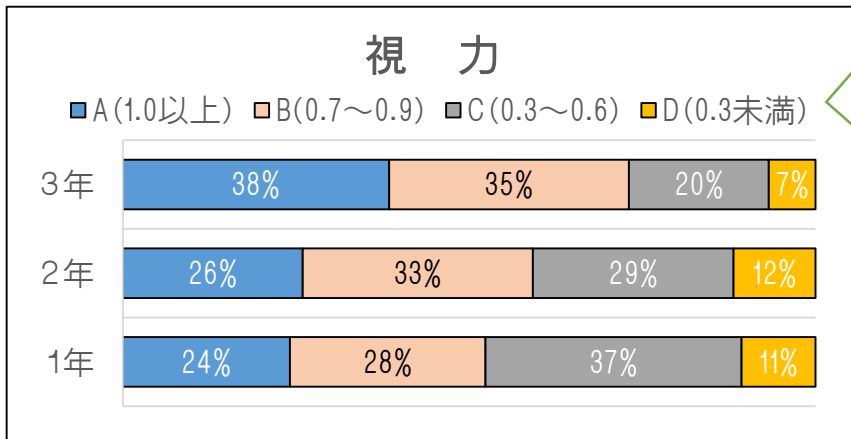


R4 小松高校 身長・体重平均値 ( )内は全国平均値

		1年	2年	3年
男子	身長	168.7cm (168.8cm)	170.4cm (170.2cm)	172.4cm (170.7cm)
	体重	58.8kg (58.9kg)	59.6kg (60.9kg)	64.3kg (62.6kg)

		1年	2年	3年
女子	身長	157.3cm (157.3cm)	158.5cm (157.7cm)	157.4cm (157.9cm)
	体重	50.4kg (51.2kg)	51.1kg (51.9kg)	52.5kg (52.3kg)

3年男子は身長・体重とも全国平均を上回っており、大柄な人が多いようですが、その他の学年と3年女子は、身長・体重ともほぼ平均並みでした。



学年が上がるごとに、AやBの割合が高くなっています。見えづらいと目に負担がかかり、さらに視力が低下します。また、頭痛や肩こり、集中力の低下などを引き起こします。勉強や部活を頑張りたいと思うなら、AやBが見えるレベルに調整しておきましょう。

## 急な暑さに注意しよう

5月になると急に暑くなる日もあります。体が暑さに慣れていないため、熱中症になることがあります。熱中症を予防するために、以下のことに気をつけて活動してください。

- こまめに水分補給をする  
(ふだんは水やお茶、汗をかくときはスポーツドリンク)
- 外での活動時には帽子を着用する
- 室内で活動するときは、窓を開けて換気をする
- 適度に休憩をいれる(涼しいところで)
- 汗をかいて、体を暑さに慣らす
- 体調がすぐれない時は無理をしない
- 睡眠や食事をしっかりとる

