

# 教室掲示

# ほけんだより 5月号

小松高校 保健室  
NO.2  
2024年5月1日

入学・進級から一か月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？

「五月病」という言葉があるように、5月は新しい環境で頑張ってきた疲れが出やすい時期です。生活リズムを整え、適度に休養も取りながら、元気に学校生活を過ごしていきましょう！

## 受診勧告を受けた人は、できるだけ早く受診してください！

4月までに1年生の内科検診と耳鼻科検診、尿検査の2次以外の健康診断が終わりました。皆さん、ご協力ありがとうございました。検診で何か症状があった人には受診勧告書を配付しています。行かなくても大丈夫だろう…勉強や部活が忙しいから…と後回しにしていると本当に病気があったときに治るまでに時間がかかってしまうこともあります。これから始まる部活動の試合、定期テストなどで自分の力を発揮するためにも、早めの受診が大切です！

## お知らせ 身体測定、歯科検診の結果をお知らせします。

### R6 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	169.1cm (168.6cm)	171.5cm (169.9cm)	171.0cm (170.7cm)
	体重	58.0kg (59.1kg)	60.2kg (60.7kg)	62.4kg (62.5kg)
女子	身長	158.0cm (157.2cm)	158.6cm (157.7cm)	157.9cm (158.0cm)
	体重	50.5kg (51.2kg)	51.6kg (52.1kg)	51.8kg (52.5kg)

### R6 小松高校 歯科検診結果

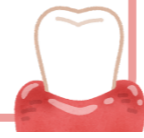
C(虫歯)または  
CO(虫歯になりかけ)  
**10.6%**



歯垢が相当付着している  
または若干付着している  
**36.1%**



歯肉炎になっている  
またはなりかけている  
**32.7%**



本校では、C(虫歯)、CO(虫歯になりかけ)、歯肉や歯垢等の項目で2がついた人などに受診勧告書を配付しています。

### 【虫歯や歯肉炎を放置していると…】

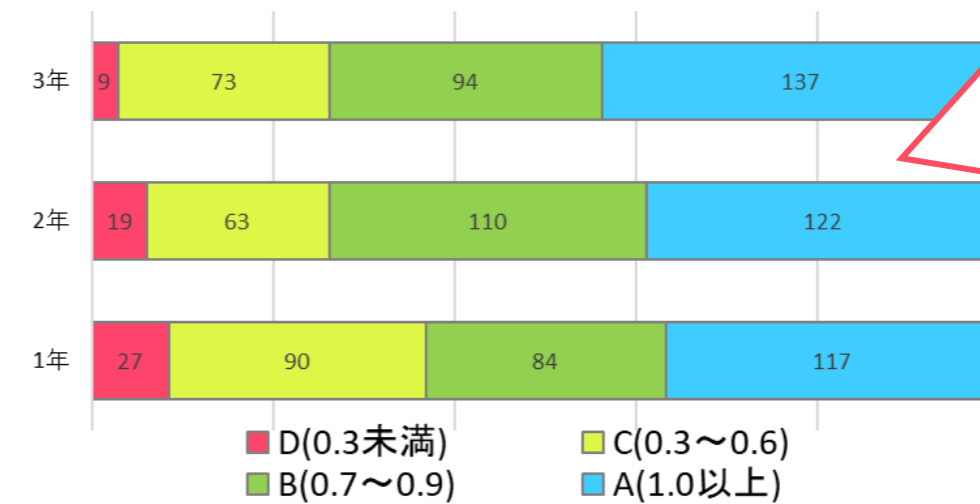
○虫歯は自然治癒しません。放置すればするほど悪化し、時には歯の神経まで虫歯菌が到達して歯を失うことにもなりかねません。歯肉炎は歯茎の炎症ですが、進行すると「歯周病」になります。歯がぐらぐらになったり、口臭の原因になったりもします。



○虫歯や歯周病を放置し続けることで虫歯や歯肉炎の原因菌が身体中をまわり、口の中だけでなく、全身の健康にもさまざまな影響を及ぼすといわれています。

### R6 小松高校 視力検査結果

視力検査結果(人)



全校生徒のうち視力C

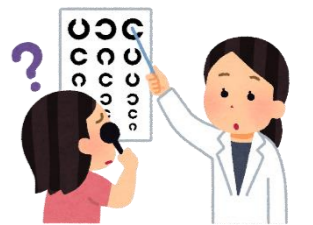
以下の人は**281人!**

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。メガネやコンタクトをしている人は定期的に受診して、調節しましょう。

本校では視力が片目でもC以下の人に受診勧告書を配付しています。受け取った人は早急に受診してください！

### 【視力が悪い状態を放置していると・・・】

○人間の目は3~16歳ごろまで水晶体との調節を取りながら成長しています。視力低下によりきちんと見えていない状態を放置すると、眼球が伸びて近視が強まり、強度近視といわれる状態になります。



○強度近視になり、長い時間が経つと、眼球の変化が起こる可能性があります。そうなる見え方がゆがんだり、視野が欠けたりなど、将来的に目の病気になる可能性が高くなるといわれています。

視力低下は日常生活の不便さにつながるだけでなく、目の病気が隠れているかもしれません。必要以上に恐れる必要はありませんが、視力が下がっている人はまずは眼科で診てもらいましょう！

5月の健康診断予定

9日 尿検査(1次、2次) 23日 内科検診(1年) 24日 尿検査(予備日)