



松任高校 保健室
No. 2
2017年5月1日

新しい学年が始まって、ひと月が経ちました。目新しい環境にワクワクしていた人、まだ馴染めきれなくて何となく不安な人、いろいろな人がいると思いますが、やっぱりみんな少し疲れが出る頃だと思います。保健室を訪れる人も少しずつ増えています。

ゴールデンウィークは、のんびり派の人もアクティブ派の人も上手に過ごして、心と体のリフレッシュをしてくださいね。



身体計測の結果より

4月13日(木)の午後に計測した「身長」と「体重」の平均値は、以下のとおりです。(全国平均の値は昨年度のものです)

準備と片づけを手伝ってくれた2~3年保健委員の皆さん、ありがとう!



<松任高校 学年別・男女別 身長・体重の平均値>

	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長 (cm) (全国平均)	166.6 (168.3)	170.0 (169.9)	170.3 (170.7)	156.5 (157.1)	157.3 (157.5)	157.0 (157.8)
体重 (kg) (全国平均)	56.5 (58.7)	60.0 (60.5)	60.6 (62.5)	52.2 (51.7)	52.1 (52.6)	52.8 (52.9)

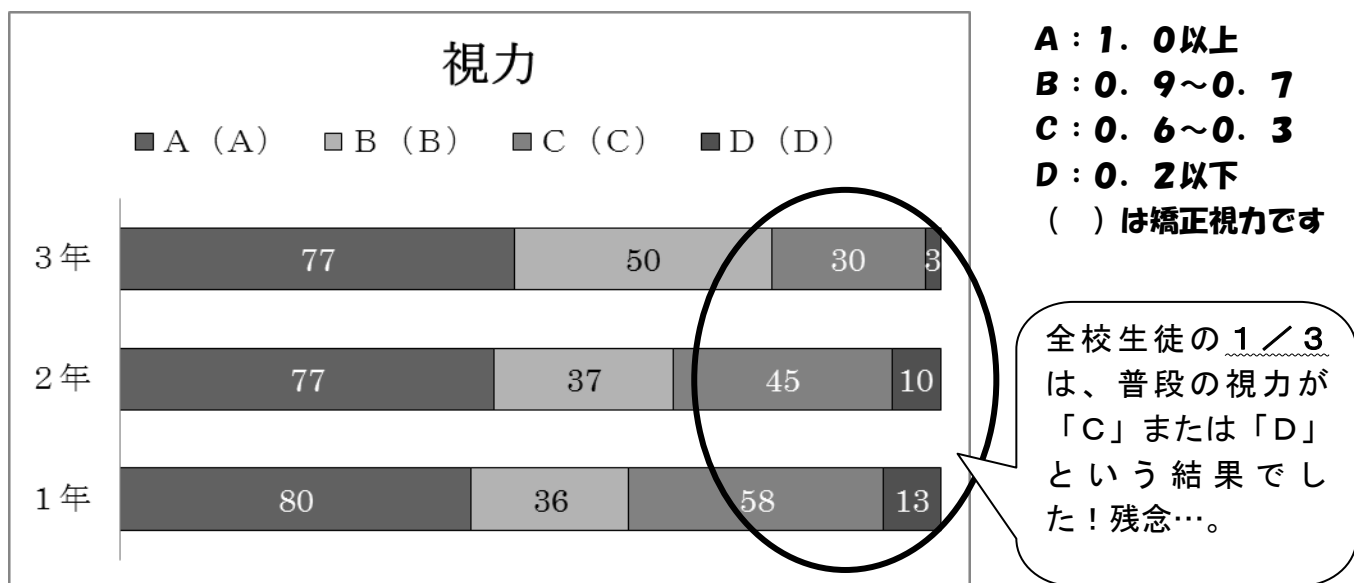
今年の結果をみると、全国平均値を超えている項目は、2年男子の身長と1年女子の体重でした。例年、松高生は小柄な傾向があり、今年も同じような結果でした。とくに1年生男子は小柄さんが多かったようですが、君たちはまだまだ成長期。これからもっと大きくなる可能性は、学校内でいちばんあります。ぜひ、バランスのよい食事を摂り、夜22時には寝て、運動して骨にいい刺激を与えてあげてください。個人差はあると思いますが、卒業する頃にはきっと、今より成長していると思います。

「受診のお知らせ」をお届けしています

4月に行った「視力検査」「聴力検査」「歯科検診」の結果で、治療や今後の生活への注意が必要な人に、受診のお知らせを配付しました。もらってしまった人は、時間をやりくりして、できるだけ早いうちに受診してください。

もらわなかった人は、今のところすぐに受診してほしい所見は無かった人です。健康診断の結果は、夏休みの保護者懇談の時に全員にお届けします。もうしばらくお待ちください。

黒板、はっきり見えていますか？～視力検査結果より～



* 単位は人数。左右の低い方の視力で集計。眼鏡やCL使用者は矯正視力で集計しています。

★急に視力が下がった人・・・こんなこと、ありませんか？

- ・スマホの長時間使用をしていませんか？
- ・スマホと目の距離が近くありませんか？
- ・姿勢がわるいことはありませんか？
- ・寝転がってテレビやスマホを見ていませんか？

麻しんについて

ニュースで聞いた方も多いと思いますが、先月、石川県内で麻しん（はしか）が発生しました。麻しんは感染力が強く、重症化すると命にかかわることもあります。1歳と小学校入学前（年長）のときに予防接種を受けることになっており、きちんと受けていれば感染しても重症化は避けられます。自分は確実に予防接種しているか、この機会に母子手帳で確認してください。まだ受けていないとわかった人は、有料になりますが医療機関で接種することができます。ぜひ今のうちに予防接種を済ませておきましょう。

- ◆病原体 : 麻しんウイルス
- ◆潜伏期間 : 主に8～12日
- ◆感染経路 : 空気感染、飛沫感染
- ◆症状 : 発熱、咳やくしゃみ、発疹

典型的な症状としては、感染の約10日後に発熱やカゼ症状が始まり、2～3日発熱が続いた後、39℃以上の高熱とともに発疹と咳が出現します。

5～6月の 保健行事

- | | |
|-----------|----------------------|
| 5月 1日 (月) | 尿検査 (一次未提出者、二次該当者) |
| 11日 (木) | 3年 内科検診 |
| 6月 8日 (木) | 2年 内科検診 |
| 15日 (木) | 1年 内科検診、耳鼻科検診 (有所見者) |