

保健だより 7

2025



腎臓検査・心臓検診について

全校の腎臓検査・1年生の心臓検診については学校で行ったすべての結果が出ています。現在までに『受診のお知らせ』が手元に届いていない場合は『異常なし』でした。各回の検査結果については7月の面談時に返却する『定期健康診断の記録』を確認してください。
 ※他機関へ受診する必要がある方は、早めに受診をお願いします。

令和7年度 定期健康診断の結果

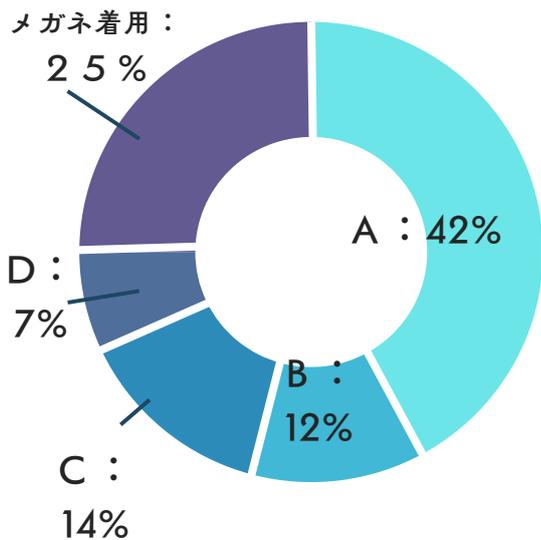
令和7年度の定期健康診断がすべて終了しました。生徒の皆さんはどの健診のときにも真剣に受けてくれました。また保護者の方には4月当初から保健関係の書類記入、事後の病院受診などご協力をいただきありがとうございました。『定期健康診断の記録』は7月面談時に返却します。

身長平均

体重平均

	男子	女子	男子	女子
1年	151.4cm	153.2cm	44.8kg	43.9kg
2年	160.6cm	155.6cm	48.4kg	46.8kg
3年	167.1cm	157.3cm	54.7kg	47.9kg

視力検査結果



歯科結果	むし歯あり (むし歯になりそうな歯も含む)	歯周疾患あり (歯肉炎になりそうな歯も含む)
1年	30人	6人
2年	34人	16人
3年	34人	10人

耳鼻科結果	男子	女子
鼻炎・アレルギー性鼻炎	59人	28人
耳垢栓塞	19人	3人

欠席者の健診について

学校での健診を欠席した場合、内科以外は学校医の病院を受診することができます。『欠席者検診のお知らせ』を配布しましたので、必ず事前に病院へお電話いただき、「学校健診を受けたい」旨をお伝え下さい。学校医以外の病院で受診することはできません。ご不明なことなどありましたら、保健室にお問い合わせください。

熱中症予防と対策



熱中症対策の第2弾は、

じょうけん

熱中症になる条件を知ろう！

『環境』の条件

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 締め切ってエアコンがない室内

『自分』の条件

- 睡眠不足
- 普段、運動をしていない
- 朝ご飯を食べていない
- 風邪気味

『行動』の条件

- 激しい運動
- 慣れていない運動
- 長時間、外にいる
- 水分補給ができていない

予防の7か条



1 水分補給をする

5 エアコンを使う



2 朝ご飯を食べる

6 水筒を持ってくる

3 気温と湿度を測る

7 体調を整える

4 高温、多湿の場所を避ける

参考文献：『医者が教える熱中症対策』

WBGT 指数 をチェックしよう！

「WBGT指数」とは暑さ指数のことで、「熱中症になりやすさ」を数値化したものです。単位は「℃」を使っていますが、気温ではありません。暑さ指数の目安を見ながら、運動をどれくらいやるか、水分補給はどれくらい必要か、休養の方法などを考えて過ぎしましょう。



暑さ指数とは



今日の暑さ指数

