

# ほけんだより

\*令和5年度の健康診断の結果について\*

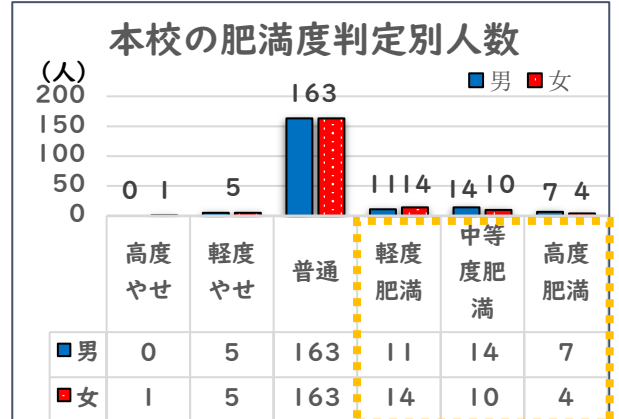
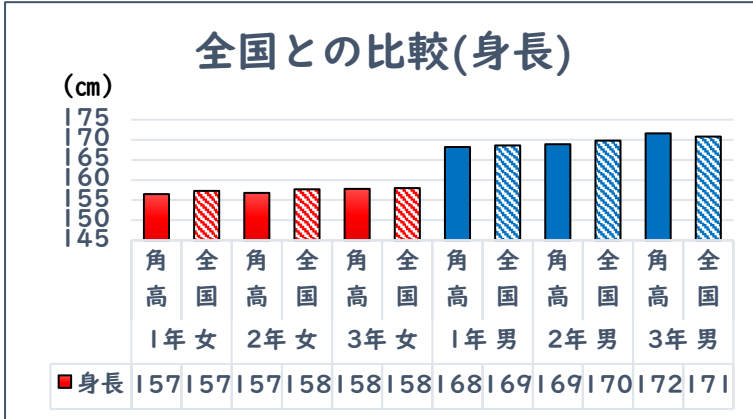
角田高等学校  
保健室 R5.11  
(PTA 資料)

## 健康診断のメリット

- ①自分の体の様子や成長のしかたがわかる。
- ②病気の早期発見・早期治療につながる。
- ③健康や自分の体への関心が高まる。



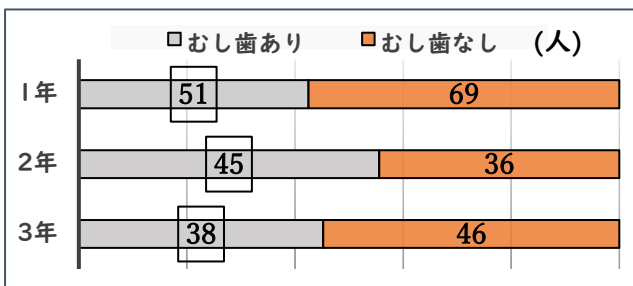
・今年度も無事に健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました！



・身長(左グラフ)に関しては男女ともに全国よりもやや低い傾向にありますが、3年生男子は、全国平均身長より高い傾向にあります。

・宮城県健康課題ともされている肥満ですが、本校でも約15%にあたる生徒が肥満傾向(右グラフ)にあります。特に1年男子(本校62kg・全国59kg)、3年男子(本校67kg・全国62kg)、3年女子(本校55kg・全国52kg)に関しては全国の平均体重よりも3kg以上の増加がみられます。

## ★早めの治療を心がけましょう★



## ○むし歯保有者 134名 (34.8%)

角高生の約3割がむし歯を保有しています。むし歯のある生徒は早めに治療を行いましょう。

＝むし歯になりやすい生活チェック！＝

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日2本以上飲む
- 噛む回数が少ない(30回以下)
- 1日の歯磨き回数が2回以下



## ○視力不備者 127名(視力C・D以下の者)

- 1年次 66名(42.3%)
- 2年次 31名(27.6%)
- 3年次 30名(23.2%)

△スマホの長時間利用も視力低下の要因に。

メディア機器を見ると、背中を丸めた姿勢だと、画面に目が近づけてみている状態になり眼精疲労やブルーライトの影響を強く受けます。姿勢をよくして画面から(30~40cm)離して使用しましょう。暗い部屋で見ると、目のピント調節に負担がかかります。ピント調節の神経と肩の神経は同じなので、疲れてくると肩こりにもつながります。

## 保護者の方へ

受診・再検査の必要がある生徒には、受診勧告書を配付し、早めに医療機関を受診し治療又は再検査をするよう伝えています。今一度、健康診断結果を見直していただき、「子ども医療費助成制度」が利用できる高校生のうちに医療機関にかかることをお勧めします。受診勧告書を紛失した場合は、保健室で再発行できますので、生徒を通じて保健室までお知らせください。

## 《まずは生活リズムから！》

★以下の点に気をつけていただくと、もう1歩健康的に過ごせそうです🍀

### その1 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるように布団に入りましょう。また、生徒に「何時間寝ればいいですか？」と聞かれますが、個人差があります。午前中の授業中に眠くなったり、朝起きられない場合は、睡眠時間が足りていない可能性があります。

### その2 食べる

朝・昼・晩の3食を、栄養バランスを考えながら取りましょう。おやつばかりで肝心の食事を抜くと、体調を崩す原因にもなります。そして、朝食は1日の始まりのエネルギー元として、特に重要です。毎日食べるよう心がけたいものです。

### その3 動く

普段から体を動かすことで、成長の手助けや軽い抑うつ効果が期待できます。運動が苦手な人は軽めの散歩や家事の手伝いなど、小さいことから始めてみてください。継続することが重要です。

## 保健室ではこんなことは できません!

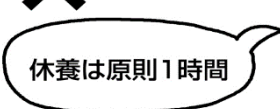
× 内服薬の  
使用



× 継続した  
手当て



× 長時間の休養



\*発熱や休養後症状が改善しない場合は早退となります。  
⇒早退時は、帰宅途中の急変を考慮し、保護者の迎えでの帰宅とします。連絡先や帰宅方法の確認をご家庭でもお願いいたします。

\*自宅でのけがや継続したけがの手当ては行いません。  
⇒絆創膏や湿布などは各自で用意ください。

\*早退した日や翌日に、受診した場合は保健室まで報告をお願いします。(心配しています)

※濡れた物を入れる袋などは各ご家庭でご用意ください。  
⇒保健室には、予備の**下着**や**体操着**、**リボン・ネクタイ**・**ワイシャツ**などはありません。

## 保護者の方へ

～災害共済給付制度ついて～

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となるのは、授業中をはじめ、掃除中や休み時間、登下校中、始業前・放課後など「学校の管理下」となります。

負傷(ねんざ・骨折など)や疾病(熱中症など)では、原則的に初診から治療までの医療費総額が5,000円(本人負担分1,500円)以上の場合に給付対象となります。なお、申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については担任または養護教諭にお問い合わせください。



## ○教育相談について

本校には、SC(スクールカウンセラー)やSSW(スクールソーシャルワーカー)が来校しています。保護者の利用も可能となっておりますので、ご活用ください。日程の確認や予約等は担任または保健室まで連絡をお願いします。

## ○感染症にかかったら(罹患届について)

本校HP(ホームページ)に**感染症の罹患届**を掲載しております。HPから様式をダウンロードし、登校日初日に担任に提出するようお願いいたします。ダウンロードすることが難しい場合は、学校へお知らせください。