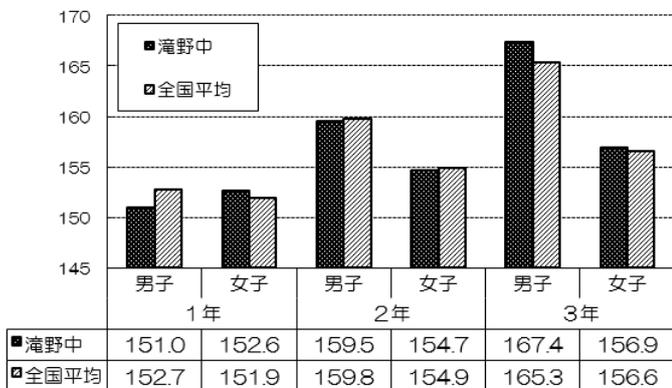


7月7日は七夕ですね。あちこちに飾られた笹飾りの短冊を見ると、いろいろな願い事が書かれていて楽しいものです。みなさんは、どんな願い事をしますか？勉強、受験、部活、恋愛、将来の夢…人それぞれきっといろいろな願いがありますよね。部活をやっている人はもうすぐある総体のことでしょうか？3年生は最後の大会。練習にも熱が入り、一生懸命だからこそだとは思いますが、けがも増えています。最後の大会にベストコンディションで臨めるように、体調管理とけがの予防もしっかりとしましょう！

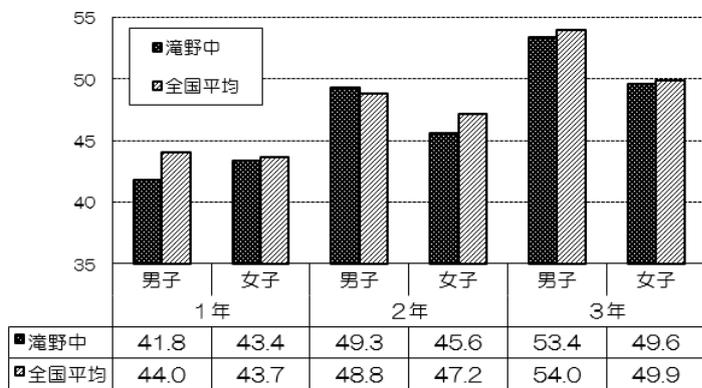


今年度の定期健康診断も、6月の内科検診で終了しました。準備や提出物等、ご協力ありがとうございました。各個人の結果については「健康の記録」を配布し、ご確認ください。各検診・検査の結果、病気や異常の疑いがあった生徒には、別紙でお知らせしてあります。まだ、受診していない人は夏休みを利用して受診してください。

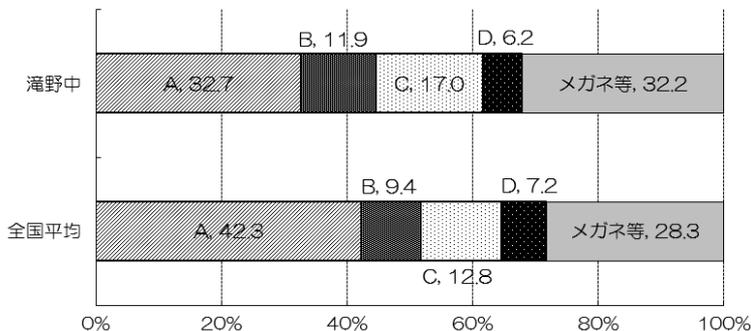
◆◆身長◆◆



◆◆体重◆◆



◆◆視力◆◆



◆◆歯科◆◆

	1年	2年	3年	合計	
C (むし歯)	1人	1人	1人	3人	1.2%
CO (要観察歯)	3人	2人	3人	8人	3.1%
GO (軽度歯肉炎)	1人	1人	7人	9人	3.5%
歯列咬合2 (要受診)	18人	9人	17人	44人	17.0%

〈※視力A～Dは裸眼視力の結果です 矯正視力は含まれません〉

〈※全国平均は前年度のもので〉

- ・身長は1年女子と3年男女が全国平均より高かったです。
- ・体重は2年男子以外は全て全国平均を下回っています。身長とのバランスを考えるとやせ傾向です。
- ・視力は全国平均と比べ、A(1.0以上)が約10%も少なく、視力低下者が多いという結果でした。



### 自己管理能力を高めよう! (自主的な健康管理)

自己管理能力とは？修学旅行や自然教室の事前指導でもお話ししましたが「自分の健康は自分で守ろう!」ということです。「家の人に言われたから…」「先生に言われたから…」ではなく、「自分が健康で過ごせるためには?」と考え行動できるようになりましょう。

熱中症に関しても自分でできることを考えてみましょう。

- 熱中症について知る…どんな症状? 予防法は? 応急手当は?
- 暑熱順化…暑さに少しずつ体を慣らすことです。
- 日頃から体調を整える…十分な睡眠、バランスのよい食事等
- こまめな水分補給…汗をかいたら塩分も一緒にとりましょう。
- 外で活動するときや部活動のときは途中で休憩を取る…無理をしないことが大切!
- 直射日光を避ける…帽子や日傘を上手に使いましょう。
- 自他の健康観察…自分の健康観察をしましょう。初期症状が出ている時点で活動を中止して応急処置すれば重症化しません。周りにいる人の健康観察もできるといいですね。



## 汗の始末…できていますか?

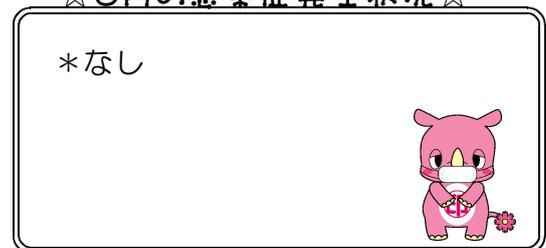


☆6月の保健室来室状況☆

	1年	2年	3年	合計
頭痛	9	1	10	20
腹痛	2	3	3	8
気持ちが悪い	2	0	2	4
その他	0	1	5	6
外傷	12	6	8	26
合計	25	11	28	64

(疾病のその他には、だるい、咽頭痛などがありました。)

☆6月の感染症発生状況☆



\* 6月は梅雨に入りむし暑い日に、頭痛を訴えて来室する人が多かったです。  
\* 運動の前後はしっかり水分を取り、暑さに少しずつ体を慣らしていきましょう。