

保健室だよ！



平成30年 6月 26日
市原緑高等学校 保健室

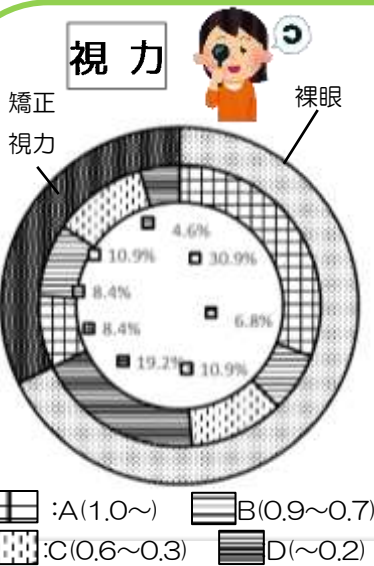
気圧や気温の変化のせいか、学校全体でも体調を崩している人が多いように感じます。保健室の来室者も6月中旬から増えています。より意識した体調管理を心がけ、天気には負けない生活を送りましょう！



2018 健康診断ダイジェスト

4月から始まった健康診断のすべての結果をお返ししました。自分の結果はきちんと確認しましたか？今回は実施した項目のうち、特に気になった項目についてお伝えしたいと思います。

視力



今年度の視力検査の結果は、左の円グラフの通り。緑高生は眼鏡等を使用していない人のほうが多くなっています。しかし、裸眼視力「C」「D」の人の割合も多いという現状も…。授業にも関わってきますので、裸眼視力が「C」「D」だった人は保護者の方と相談しましょう。

眼鏡等を使っている人も、度が合っていない人が何人かいたので、早めに眼科で相談しましょう。

身長・体重

今年度の緑高生の平均は…

身長	男子	168.2 cm
	女子	156.0 cm
体重	男子	60.6 kg
	女子	52.1 kg



昨年度より、男女ともに数値が大きい結果となりました。

皆さんは特に、体重が気になるかと思いますが…1人1人に適切な体重があります。SNS等で見かける、「シンデレラ体重」に騙されないように！！

歯科

すでに5月のうちに、歯科検診については結果を皆さんにお知らせしてありますが、しっかり見てくださいましたか？(受診が必要で、まだ受診していない人は早急に！！) 昨年度と比べて、特徴的だったのは学校歯科医

の先生方から歯肉(歯ぐき)と歯垢(しこう)の状態について、ご指摘が多かったことです。歯を磨く際のブラッシングが不十分かと思われます。根元まで1本1本をやさしく丁寧に、細かく磨きましょう。



	全校に占める割合	前年度
歯肉1	25.0%	22.7%
歯肉2	2.9%	2.7%
歯垢1	28.2%	23.0%
歯垢2	0.6%	0.8%

※1…定期的な経過観察が必要

2…歯科医への相談が必要

学校歯科医の先生方からのアドバイス

- ★食べたらずぐ磨く
- ★寝る前は特に丁寧に



ちょっと一言～水分補給について～

皆さんは水分補給時には何を飲んでますか？アイスティーなどのカフェインが入っているものをよく飲んでいませんか？カフェインには利尿作用があり、身体から水分を尿として排出するのを促します。それでは、「熱中症予防に」と思って水分を摂っても効果的とは言えません。(ましてや、運動時にカフェイン飲料とは！) 日常の水分補給には、お水やカフェインが入っていない麦茶などが好ましいです。運動時には、塩分も補給できるスポーツドリンクも併せて使用すると良いですよ♪

