



伊丹市立笹原中学校 保健室 平成27年7月7日 NO.1



## 健康診断を振り返って

保護者の皆様、4月からの定期健康診断は、脊柱健診の結果待ちを除いて無事終了しました。数多くの健康調査の書類を提出していただき、ありがとうございました。

診断の結果、治療や相談が必要な場合は、それぞれに健診結果をお知らせいたしましたので、なるべく早く医療機関で治療や相談を受けられることをお勧めします。また、受診後、受診結果報告書を保健室に提出していただきますようよろしくお願いいたします。

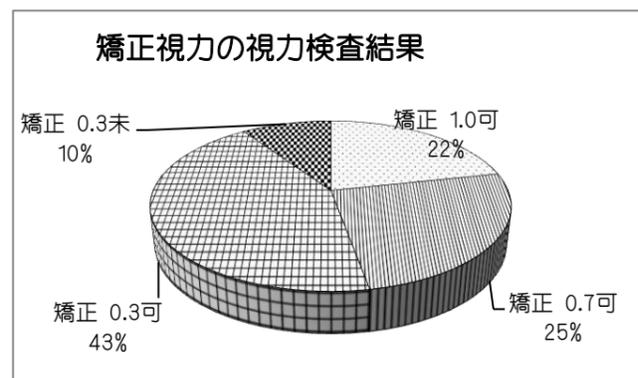
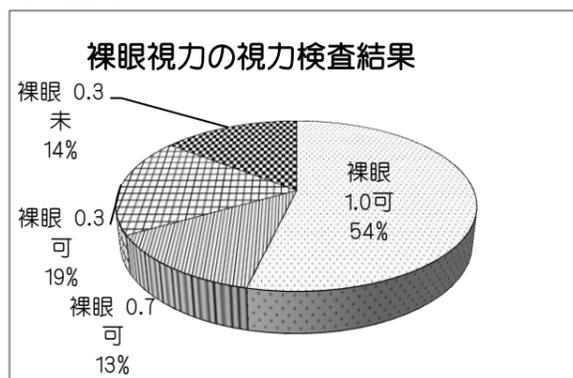
なお、脊柱2次健診(脊柱1次健診と内科健診の結果、必要と判断された生徒が対象)は、9月に予定しています。

### ① 身体検査の結果

項目/性別 学年	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長平均(cm)	152.3	157.2	164.5	150.9	155.0	156.0
体重平均(kg)	42.0	47.3	53.2	43.2	47.5	49.4
座高平均(cm)	81.0	84.5	88.1	82.0	84.4	84.7

今は、人生の中で、もっとも成長する時期ですね。成長する時期には、人それぞれに個人差があります。何歳で何cm、何kgなくてはいけないということはありません。また、友達と比べて低いとか重いとか気にすることもありません。大切なことは、からだ全体がバランスよく成長することです。

### ② 視力検査の結果



裸眼視力は、めがねをかけていない人の視力、矯正視力は、めがねやコンタクトレンズを着用している人の視力のことです。視力検査の結果、1.0可以外の方は精密検査が必要です。眼科受診の対象者にはお知らせを配布し、すでに眼科の受診結果報告書を提出した人もいます。まだの方は、早めに眼科を受診しましょう。

## 熱中症は FIRE で応急処置

<b>F</b> luid	『液体』(水分+塩分)の経口摂取 意識があればスポーツドリンクなどを飲ませる
<b>I</b> ce	身体の『冷却』 衣服を緩める/「氷のう」などを太い動脈が通る部位(首筋・わきの下・足の付け根)にあてる
<b>R</b> est	涼しい場所で『休息』 涼しい場所(可能なら冷房が使える部屋)で休ませる
<b>E</b> mergency	『緊急事態』の認識 意識状態・体温のチェック/救急車を要請/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

体が暑さに慣れていないこの時期は、真夏より低い気温でも、熱中症になることがあります。保健室前の掲示板にも、保健委員長の坂本優菜さんや保健委員の龍内紀珠美さん、ボランティアの生徒のみなさんが作ってくれた体温調節についての掲示物や、熱中症予防のポスターがはってありますので、見てください！

水分補給は  
こまめに 少しずつ。



健康に過ごせませう☆  
笹中生が、



今年度お世話になる校医の先生方です。

- \*内科 竹内先生(竹内クリニック)
- \*歯科 横田先生(横田歯科医院)
- \*眼科 石橋先生(石橋眼科)
- \*耳鼻咽喉科 山中先生(山中耳鼻咽喉科)
- \*薬剤師 杉本先生(ボランティア薬局西伊丹店)

保健室は、エプロンがトレードマークの富岡美佐子です。

皆さんの笑顔の花が咲くようお手伝いしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

