

# ほけんだより

福智高校 保健部  
2016. 7月



## ☆健康診断の結果をお配りしています。

本年度からは異常が無かった人にも、診断結果をお配りしています。夏休みの間に医療機関を受診し、早めの治療をお願いします。また、医療機関を受診し、治療を終えられた方は、同封の治療・受診報告書を学校へ提出して下さい。

## ☆1学期お疲れさまでした。

まだまだ湿気が多くジメツとした7月ですね。例年、九州北部での梅雨明けは7月19日頃。昨年は29日に梅雨明けをしましたが、今年の梅雨明けはいつ頃になるでしょうか…。

先日のクラスマッチでは、みなさんの対策のおかげで熱中症や大きなけがもなく、白熱したクラスマッチとなりました。選手も、応援する人も、クラスが一体となり、熱い思い出となったのではないのでしょうか。3年生はいよいよ進路に向けて、1・2年生は2学期に向けて、時間を大事に夏休みを過ごしましょう。

## ☆クーラー病にご注意を！

みなさん、お待ちかねの冷房が常時運転になりました。涼しく、快適に過ごせますが、注意したいのが「クーラー病」。冷房の効いた部屋に長時間いたり、涼しい部屋と暑い屋外を行ったり来たりすることで、自律神経のバランスが乱れることにより、体に様々な不調が現れることをさし、女性だけではなく、男性も要注意です。



### ●主な症状

- ・疲労感
- ・腹痛
- ・月経不順
- ・肩こり
- ・腰痛
- ・不眠
- ・頭痛やめまい
- ・食欲不振
- etc.



### ●汗をかかないと・・・

#### ①室内と屋外の温度差で自律神経のバランスが乱れる

温度調節や、発汗をコントロール出来なくなります。

#### ②汗をかきにくくなって、疲労物質が体内にたまる

自律神経のバランスが乱れると、体がなかなか温まらず、汗をかきにくくなります。

#### ③だるさや疲れやすさ、夏バテの原因となる

疲労物質が体内にたまり、だるさや疲れやすさ、夏バテの原因になります。

### ●対策しよう！

- ・エアコンの温度は寒いと感しない温度設定（27℃～28℃を目安）
- ・冷房が直接あたらないようにする
- ・軽い運動で体温調節機能を刺激する

### 全員に配っているもの

- ・健康診断結果のお知らせ
- ・自分でできるトレーニング（運動器検診）

### 異常のある人だけに配っているもの

- ・聴力検査結果
- ・色覚検査結果
- ・運動器検診結果
- ・尿検査結果
- ・心電図検査結果
- ・X線検査結果

### 視力検査は4つの指標で表します

|                  |                                       |  |
|------------------|---------------------------------------|--|
| A<br>1.0<br>以上   | 学校の生活をするのに十分な視力です                     |  |
| B<br>0.7~<br>0.9 | 黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要です |  |
| C<br>0.6~<br>0.3 | 教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です                |  |
| D<br>0.2<br>以下   | 教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です                |  |

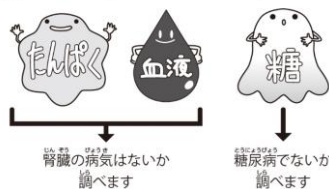
### 尿検査の記号って？

たんぱく、糖、血液の各項目について

|              |   |
|--------------|---|
| おしっこに混じっていない | - |
| どちらともいえない    | ± |
| おしっこに混じっている  | + |

±、+の人は、2回目の検査を行います

### 尿にたんぱく質や糖が混じっていないか調べます



## 運動器検診について

今年から導入された「運動器検診」ですが、アンケートの結果や、内科検診での様子を見てみると、腰痛があつたり、しゃがみこみができない生徒がとんでもなく感じました。特に、運動部に所属している生徒に多く腰痛が見られ、運動不足な生徒ほどしゃがみこみができないということが多く見受けられました。

運動不足により足首や股関節の可動域が狭くなっていることが、柔軟性の低下に繋がり、しゃがみこみができないという結果に。体が硬くなると運動時を含め、予期せぬ怪我が増加してしまうため、成長期こそ柔軟性を高めるストレッチを行うことが重要です。

今回、検診の結果と一緒に「自分でできるトレーニング」を全員に配布しています。異常がある・ないに関わらず、日頃から「体の運動」を意識してトレーニングを実践してみてください。

