

ほけんだより 7月

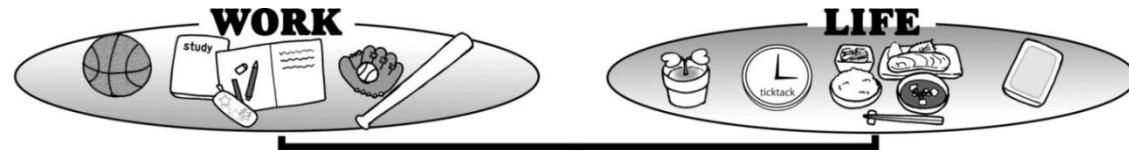
2014.7.17

大阪府立懐風館高校

保健室

もうすぐ夏休みが始まります(^-^♪

毎日ダラダラと過ごすのではなく、勉強も部活も遊びも、生活リズムや気分転換とのバランスを大事にして、メリハリのある毎日を過ごしてくださいね！夏休み明けには、皆さんの元気な顔が見られることを楽しみにしています(*^_^*)



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

勉強

元気＋充実のポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう ●

ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回ぐらいいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

生活リズム

元気＋充実のポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると… ●

起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています*。夏休みの間も、いつものペースで。

*参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

部活動

元気＋充実のポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復 ●

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

気分転換

元気＋充実のポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間も必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ ●

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチングをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

元気で充実した夏休みを!!

「平成26年度 定期健康診断の個人結果通知」を配付しま

毎年健康診断を受ける目的のうちの1つは、「自分自身の身体の状態を知るため」です。このほけんだよりも、右のページから全体の健康診断の結果を載せていますので、個票とあわせて読んで自分の身体や健康状態をチェックしてみてくださいね(^o^)/

また、健康診断は「受けたら終わり！」ではなく、「**所見があったらきちんと身体のメンテナンスをして、支障なく学校生活や日常生活を送ることが出来るようにする**」ために実施されるものです。**視力・聴力・歯科・尿検査・内科等**、それぞれ治療のお知らせをもらっている人は、夏休み中にきちんと受診しておくことをおすすめします。「**診断結果報告書**」は、受診する際に医師に記入してもらい、担任か保健室まで提出してくださいね◎

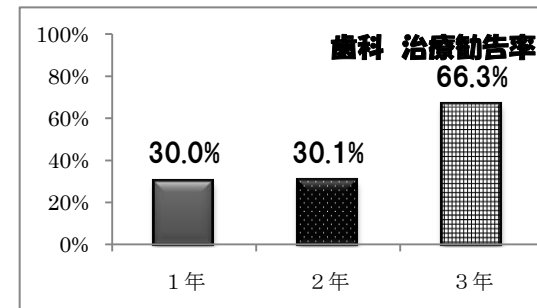


身体計測の結果

*成長には個人差があります。平均はあくまでも目安なので、参考程度にしてください。

*本校平均は今年度、大阪府・全国平均は昨年度のデータです。		男子			女子		
		本校平均	大阪府平均	全国平均	本校平均	大阪府平均	全国平均
身長(cm)	1年	167.9	168.2	168.3	156.8	157.4	157.0
	2年	168.8	169.9	169.9	156.8	157.9	157.6
	3年	170.2	171.1	170.7	157.3	158.3	158.0
体重(kg)	1年	58.1	58.4	59.2	51.6	51.2	51.6
	2年	57.1	60.3	61.1	51.6	52.6	52.5
	3年	61.7	62.1	62.9	51.9	53.0	52.9
座高(cm)	1年	90.1	90.0	90.3	84.9	85.6	85.4
	2年	91.2	91.1	91.3	85.0	86.0	85.7
	3年	91.4	92.1	91.9	84.3	85.9	85.8

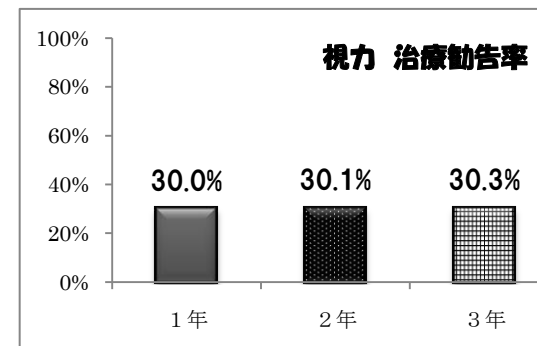
歯・口腔の検診結果



★**むし歯**の他、**歯並び**や**噛み合わせ**、**歯周疾患**等の所見がある人にも、**勧告書**を配付しています。

★3年生は、半数以上の方が治療勧告者という結果に。**むし歯の自然治癒はありえないので、お知らせをもらった人は、必ず治療するようにしましょう。**

視力検査結果



★視力が**C**と**D**の人に治療勧告書を配付しています。また、矯正視力の人は、メガネやコンタクトを付けて検査をしています。

★全学年を通して、**約3割**の人が「**黒板の字が見えにくい**」と感じているようです。授業に支障をきたさないよう、適切な対処

A (1.0以上)	教室の一番後ろの席からでも黒板の文字を楽に読めます。通常は眼鏡はいらない段階です。	C (0.6-0.3)	教室の席を前にしてもらえば何とか見えています。それでもきれいに見えているのは全体の半分かくらい。そろそろ眼鏡を考えてもよい時期です。
B (0.7-0.9)	多くの人は教室の後ろの席にいても黒板の文字をほとんど読めますが、小さい文字になると見えにくいものがあります。人によっては眼鏡を考えてもよいでしょう。	D (0.3未満)	一番前の席に座っても、眼鏡やコンタクトレンズがなければ黒板の字は読めません。絶対に眼鏡が必要な時期です。