



ほけんだより

令和6年7月 大阪府立福泉高等学校 保健室

もうすぐ夏休みですが、健康診断はすべて受けていますか？成長著しいこの時期は病気の進行も早いのが特徴です。「今まで大丈夫だった」「病院が苦手」など後回しにせずに、毎年健康診断を受けて体の状態を理解してくださいね★2学期、元気な姿で会えるのを楽しみにしています。

令和6年度 福泉生の体格

個人の健康診断結果は確認できましたか？以下の表は学年ごとに身長・体重の平均、及び体格の割合を全国平均と比較したものです。肥満度が20以上だった人は、体脂肪率も測っててください。男子は10～19%、女子は20～29%が目安とされています。

| 学年 | | 身長(cm) | | 体重(kg) | | 痩せの人数の割合(%) | | 肥満の人数の割合(%) | |
|----|-----|--------|-------|--------|------|-------------|------|-------------|------|
| | | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 1年 | 福泉生 | 167.1 | 155.5 | 58.6 | 50.5 | 0.63 | 1.89 | 5.03 | 5.03 |
| | 全国 | 168.6 | 157.2 | 59.1 | 51.2 | 4.43 | 3.13 | 12.51 | 7.68 |
| 2年 | 福泉生 | 168.9 | 155.6 | 55.1 | 58.1 | 5.38 | 2.15 | 9.68 | 5.38 |
| | 全国 | 169.9 | 157.7 | 60.7 | 52.1 | 3.71 | 2.94 | 11.13 | 6.98 |
| 3年 | 福泉生 | 171.1 | 156.4 | 60.6 | 59.7 | 3.67 | 0.00 | 10.09 | 7.34 |
| | 全国 | 170.7 | 158.0 | 62.5 | 52.5 | 3.32 | 2.38 | 11.42 | 7.45 |

全国データは令和4年度のもの

肥満度（痩せ・肥満）とは…

身長と体重のみを計算するBMIもありますが、ここでの肥満度は年齢や性別、身長別の標準体重を元に算出したものです。±20が適正值です。個人の健康診断結果に載っていますのでチェックしましょう♪

< 学校で受けていない健診は自分で病院へ行かなければなりません >

| 検査項目 | 対象学年 | 日程 | 目的・留意事項 |
|-------|------|-----------------------------|----------------------|
| 眼科検診 | 抽出者 | 7月 4日(木) 午前 | 目の病気やアレルギーがないかを調べます。 |
| 心臓2次 | 対象者 | 7月 5日(金) 午後 | 心臓の病気や異常がないかを調べます。 |
| 尿検査 | 対象者 | 7月 9日(火) 午前 | 腎臓の機能から全身状態を調べます。 |
| 耳鼻科検診 | 抽出者 | 9月 5日(木) 午前 9月 12日(木) 午前 | 耳・鼻・のどの病気がないかを調べます。 |

< 保護者の皆様へ >

※病気等がなかった人にはお知らせはお渡ししません。

なお、受診しても「異常なし」となることがございますが、これは学校での健康診断が

スクリーニング（病気の疑いのあるものを選び出す）であるためです。

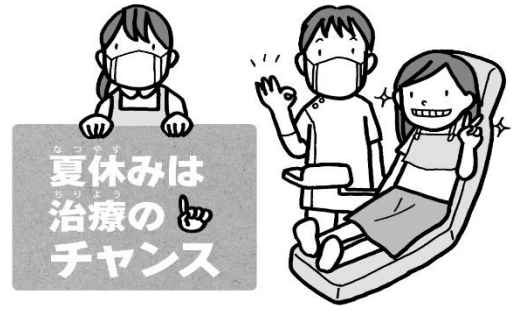
ご理解、ご協力を重ねてお願い申し上げます。

☆☆ 夏休みは治療のチャンス ☆☆

健康診断の結果で治療や詳しい検査が必要な人にはその都度、受診勧告書を配布しています。

平日に時間のとれる夏休みは病院へ行くチャンスです！
早めに受診して、しっかり治療をして下さいね。

治療が済んだら、報告書を保健室まで提出してください。



| | | | |
|---------------------------------------|--|------------------------------|--|
| <p>胃腸機能の低下 後悔 ゴジョ</p> | <p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p> | <p>食中毒 オオエ</p> | <p>予防の基本は、なんといっても 手洗い 食べ物の消費期限も必ずCHECK!</p> |
| <p>冷房病... だるい 疲れる 腰痛い</p> | <p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当てない ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用 | <p>寝冷え...</p> | <p>クーラー・扇風機のかげっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット!</p> |
| <p>熱中症... フラ</p> | <p>炎天下・長時間の運動には要注意</p> <p>ゴクゴク</p> <p>ゴマめに休養・水分補給</p> | <p>日焼け...</p> | <p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう</p> <p>UV CUT!</p> |
| <p>結膜炎... 充血 痛み 水ゆみ 流涙</p> | <p>プールの後は目の洗浄も忘れずに</p> | <p>水の事故... ボタ</p> | <p>危険な場所へは近づかない!!</p> <p>禁止</p> |

夏休みでも生活のリズムを意識して、健康に過ごせるよう気を付けて過ごして下さいね！