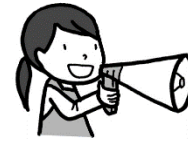


# 保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室  
令和3年6月9日発行  
6月号



## 今年度の健康診断の結果と

## 全国&大阪平均比較

梅雨のじめじめと暑い日が続くと、どこか気分が乗らず、マスクの息苦しさも不快感を増大させ、体調を崩しがちになってしまいます。

またこれからの季節は、熱中症の心配も出てきます。こまめに熱を発散させ、水分補給をして熱中症予防にも気を付けていきましょう。



男子	1年生			2年生			3年生		
	りん翔	大阪	全国	りん翔	大阪	全国	りん翔	大阪	全国
身長	167.8	168.8	168.1	170.0	170.5	169.7	170.9	170.5	170.7
体重	57.6	60.1	57.9	61.7	60.9	60.4	64.7	62.8	62.9

女子	1年生			2年生			3年生		
	りん翔	大阪	全国	りん翔	大阪	全国	りん翔	大阪	全国
身長	157.2	157.9	157.2	157.1	158.2	157.5	158.2	158.0	157.9
体重	51.9	51.2	51.5	53.2	52.4	52.1	54.4	52.3	52.6

平均値と比べて、小さい、太っている・・・などと不安になる必要はありません。自分を知るチャンスと思ってください。夏休みに入る前に健康診断結果一覧表を配布する予定ですので、自分の体を知り、今後の食生活や運動習慣につなげてください。



## 熱中症を予防しましょう



規則正しい生活で  
体調管理



水分はこまめに  
回数を多めにとる



周囲の人と十分距離をとった上で、  
適宜マスクを外して休憩しましょう

運動をするときは  
こまめに休憩を



体調の悪いときは  
無理しない



## 視力検査の結果について

視力検査の結果は右記の通りでした。

A・・・1.0以上

B・・・0.7以上1.0未満

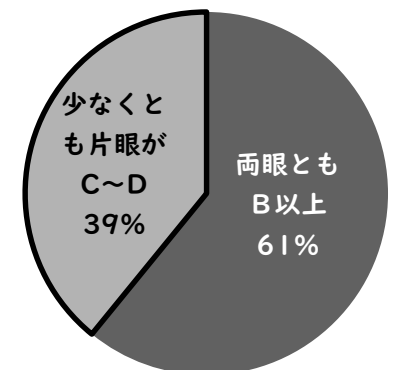
➡治療勧告はしていませんが、昨年Aで今年Bに下がっている場合は、今後悪化の可能性があるので受診をお勧めします。

C・・・0.3以上0.7未満

D・・・0.3未満

➡どちらも治療勧告を出しています。

### りん翔生の眼について



治療勧告書もらった人は、早めに受診するようにしましょう

