

保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室
令和6年6月24日発行
7月号

梅雨どきの熱中症に気を付けよう！

雨が降ると少し肌寒いときがありますが、ときおり雨が止み、太陽が顔をのぞかせると一気に気温が上がります。また、湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことなどから、熱中症が起こりやすいです。

睡眠や食事など毎日の生活習慣・生活リズムから体力を維持するようにしましょう！



今年度の健康診断の結果と全国&大阪平均比較



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	168.1	168.5	168.5	169.3	169.9	169.9	171.1	170.6	170.7
体重	59.1	58.7	59.1	60.3	59.3	60.7	63.5	61.2	62.5

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	156.5	157.6	157.2	156.8	157.9	157.7	157.3	158.1	158.0
体重	51.7	51.1	51.2	53.2	52.2	52.1	53.8	52.3	52.5

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、昨年度の自分の比べ、今後の食生活や運動習慣につなげてください



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

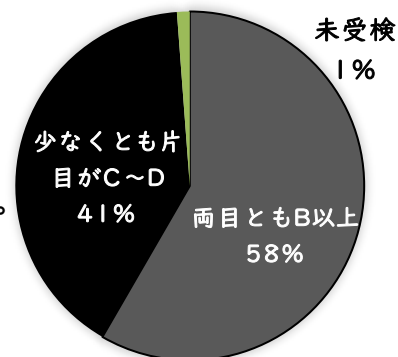
治療勧告はしていませんが、昨年Aで今年Bに下がっている場合、今後悪化の可能性がありますので受診をお勧めします。

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



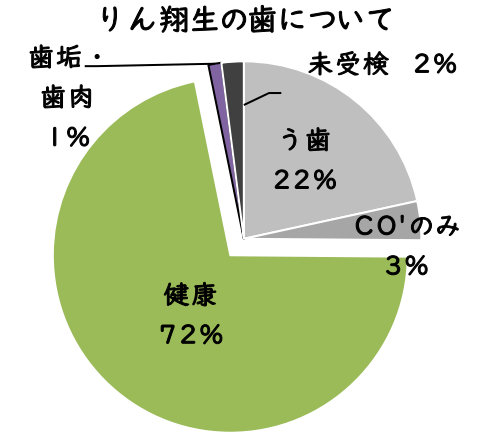
歯科健診の結果について

う歯・・・虫歯

CO'・・・虫歯になりかけの歯
(かかりつけの医師に診てもらう必要あり)

CO・・・虫歯になりかけの歯
(歯みがきで改善が見込めます)

*グラフでは、健康の中に入れていきます。



歯垢・・・歯の表面に歯石沈着あり

歯肉・・・歯肉炎・歯周病等の歯肉の病気あり

う歯、CO' 歯石沈着、歯肉炎を起こしている生徒に治療勧告を出しています。

治療勧告書をもらった人は、

早めに受診するようにしましょう

コンタクトレンズは眼科で

