

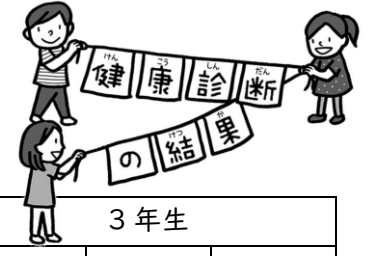
保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室
令和4年6月9日発行
6月号

まもなく梅雨入りします。じめじめと暑い日が続くと、どこか気分が乗らず、また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、感染予防・熱中症予防をし、この時期を乗り切っていきましょう。



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	169.1	169.2	168.8	168.6	170.4	170.4	170.7	170.5	170.7
体重	59.9	58.7	58.9	59.6	61.4	60.9	63.2	61.6	62.6

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	157.1	157.3	157.5	157.9	157.3	157.9	157.6	157.9
体重	53.1	51.0	51.2	53.2	51.7	51.2	54.1	52.7	52.3

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。



引き続き、マスクの着用を!!

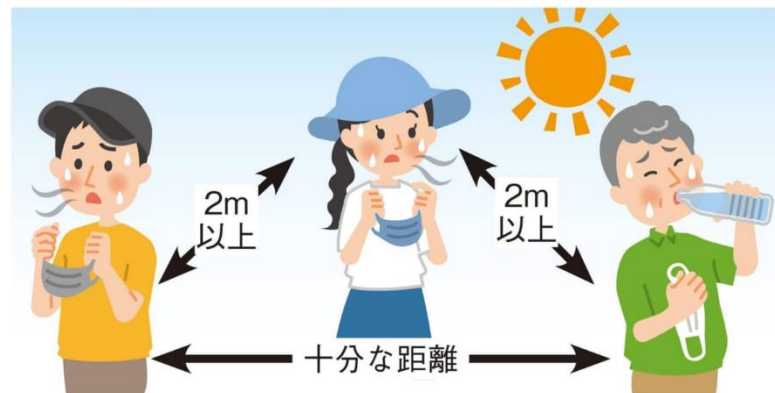
学校で、マスクを外しても良い場面は・・・

- ① 体育の授業中
- ② 運動部活動中
- ③ 登下校中(ただし電車やバスの中では、マスクを着用して下さい) です。

上記以外はマスクを着用しましょう。



熱中症の恐れがある時は・・・



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。



視力検査の結果について

りん翔生全体

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。

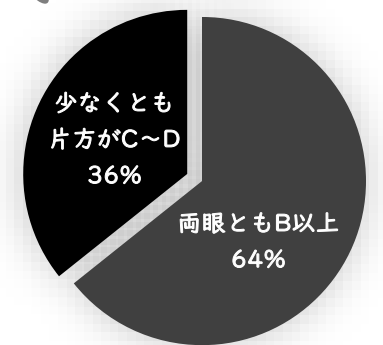
C・・・0.3以上0.7未満

D・・・0.3未満

➡ どちらも治療勧告を出しています。

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



コンタクトレンズは眼科で

