



保健だより

泉松陵高校 保健室
2021. 5. 24



春の柔らかな日差しは遠のき、まぶしいほどの日差しが感じられるようになりました。コロナ禍で、なかなか思うようにいかない日々が続いていますが、できることに目を向け、今この時間を有意義なものにしてほしいと思います。

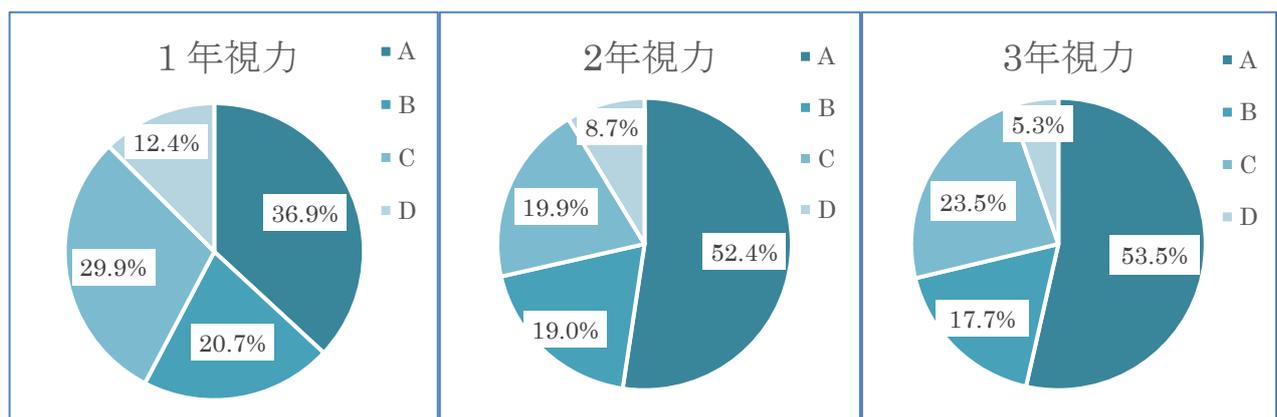
さて、身体測定から始まった学校検診も後半に差し掛かり、必要な人には治療勧告書を担任の先生から配布しています。治療勧告書を渡された人は、早めの受診をお願いします。健康であることが充実した学校生活の基本になります。

身体測定の結果 (宮城県は令和元年度、全国は令和2年度統計)

【男子】				(cm)				(kg)			
身長	1年	2年	3年	体重	1年	2年	3年	身長	1年	2年	3年
本校	168.3	168.6	171.7	本校	57.4	59.1	63.8	身長	1年	2年	3年
宮城県	168.4	170.4	170.5	宮城県	60.8	62.0	63.5	本校	155.9	157.9	157.2
全国	168.1	169.7	170.7	全国	57.9	60.4	62.9	宮城県	157.0	157.2	157.6
								全国	157.2	157.5	157.9

【女子】				(kg)			
身長	1年	2年	3年	体重	1年	2年	3年
本校	155.9	157.9	157.2	本校	50.8	52.9	53.0
宮城県	157.0	157.2	157.6	宮城県	52.5	53.5	54.0
全国	157.2	157.5	157.9	全国	51.5	52.1	52.6

視力測定の結果



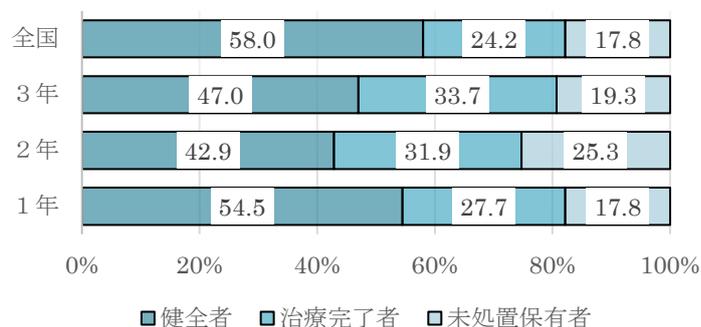
- A : 1. 0以上 視力は良好 問題なし
- B : 0. 7~0. 9 条件により学校生活に影響がある
- C : 0. 3~0. 6 教室の後方から黒板の文字が見えにくい
- D : 0. 3未満 教室の前方からでも黒板の文字が見えにくい



視力検査で「B」以下の方に治療勧告書を配布しています。メガネ等で矯正していても、気づかいうちに視力が落ちて、見えにくくなっていることがあります。黒板の文字を見る時、目を細めて見ていたり、目の疲れを感じる時は要注意です。

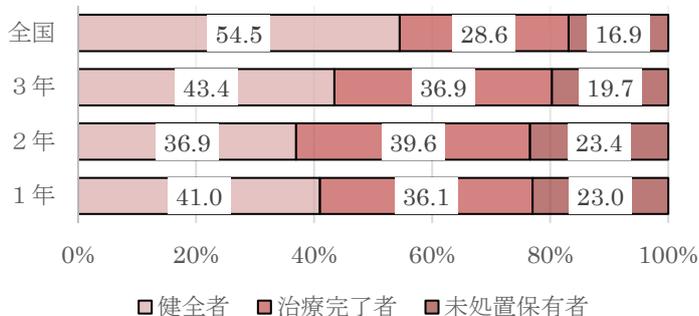
歯科検診の結果

歯科検診結果 男子



■健全者 ■治療完了者 ■未処置保有者

歯科検診結果 女子



■健全者 ■治療完了者 ■未処置保有者

今年度の歯科検診の結果

健全者とは、今まで一度もむし歯にならなかったことのない人のことです。

健全者の人数は、全国の高校生の平均（男子58.0% 女子54.5%）と比較した場合、本校生は男女共にむし歯になっている人が多いことがわかります。

そして未処置者（むし歯がある人）も全国平均と比べ、多いことがわかります。過去にむし歯になったことがある歯の1人あたりの平均本数（DMFT）は昨年度1.5から2.3と増加傾向にあるため、今一度食生活や歯みがきの回数・仕方に注意し生活しましょう。

むし歯は治療しなければ進行するだけです。ぜひとも治療をしてほしいと思います。



校医の先生から



歯科検診 千葉先生 三浦先生

検診では、口腔内の状態を確認しました。必要な方には、歯周病・むし歯になりやすい場所・親知らずの萌出について指導しました。全体的にきれいに磨けていますが、上下の奥歯の清掃が不十分な人が多い。奥歯は、意識的に磨くように心がけてください。

眼科検診 陳先生

コンタクトレンズの使用者の中には、眼科での定期受診をしていない方が見受けられました（中には1年以上も！）。受診をしていない方の中には、結膜炎や眼球に傷がついている生徒もいました。自覚症状がなくとも、たんぱく質やカルシウムがレンズに付着していると、目に悪影響が出る場合があります。コンタクトレンズを使用するのであれば、定期的な受診が欠かせません。

寒暖差に注意！！



日中20℃を超えることが多くなり、日中と朝夕の気温差に体がついて行けず、体調を崩してしまう人が増えています。喉の痛み、咳、鼻水、腹痛、頭痛…。衣服の調節をこまめにするとともに、睡眠や栄養を取って生活リズムを整え、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

