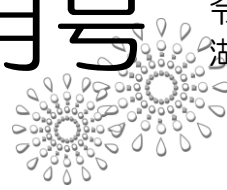


# 保健だより7月号

令和元年7月19日  
湖南高校保健室

いよいよ、待ちに待った夏休みです。  
みなさんにとってどんな1学期でしたか？  
1日の気温差も激しく体調を崩しやすい気候が続いています。  
体調管理をこころがけ、楽しい夏休みにしてください。



## 湖南高校生の体格は？

身長・体重の学年・男女別平均値です。  
全国平均は、平成30年度の値になります。

個人によって、成長の速度や程度は異なります。  
規則正しい生活がみなさんの健康と成長には大切です。



## 健康診断の結果について

4、5月に実施した定期健康診断の結果、受診の必要があると判断された人には「受診のお知らせ」を配布しています。はやめに医療機関を受診するようにしてください。

### 視力測定



視力が「0.7」以下の人へ「視力検査結果のお知らせ」を配布しています。  
視力は、黒板の文字が見えにくいなど学習に支障をきたすだけでなく、視力の変化は頭痛などの体調不良や倦怠感の要因になるともいわれています。

### 歯科検診



要治療歯「C」がある人、口腔内の状態が良くない人へ「歯科検診結果のお知らせ」を配布しています。虫歯は、痛みを感じ始めたときには重症です。虫歯の治療は、早ければ早いほど治療も簡単で、通院期間も短くすみます。「痛くないから」と放置せず、できるだけ早めに歯科医院を受診しましょう。

## 熱中症に要注意！！

今年は7月に入っても涼しい日が続いていますが、そんな時にこそ注意が必要なのが熱中症です！！これから、急に暑さが厳しくなる事が予想されます。身体が暑さに慣れていない時期は熱中症になりやすく、特に注意が必要です。

## 熱中症 について知っておこう

### ●こんな日は注意！

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった
- ・風がないか、弱い



### ●予防するには？

- ・気温が高い時間は外出しない
- ・帽子や日傘を活用する
- ・こまめに水分を補給する
- ・こまめに休憩する（休憩するときは日陰で）



### ●こんな症状が

あらわれたら注意！

- ・汗がとまらない
- ・めまいや立ちくらみがする
- ・気分が悪い
- ・頭がボーッとする
- ・筋肉痛（ふくらはぎがつる）

