

保健だより

2024.7月号



群馬県立前橋南高校 保健室 発行 No. 2



健康診断が終わりました♪ 受診は早めにしよう♪

7月5日（金）の検診予備日で、学校医、検診機関による各検査が全て終了しました。学校医による、内科、眼科、耳鼻科検診は、先生1人对生徒1人で、その場で指導（治療まで行かなくても日常生活で注意すること等）、受診対象者には「受診のおすすめ」を配布しました。歯科検診は、その場で「歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ」を全員に配布（口腔の意義＝むし歯、歯肉炎、歯垢、歯石、顎関節、歯列・咬合、要注意乳歯、要精検歯）心臓検診、胸部X線検査（肺・脊柱側弯等）は、受診対象者、貧血検査は、全員に結果（ヘモグロビン値ヘマトクリット値）、対象者に「受診のお勧め」を配布（運動・夏⇒発汗⇒鉄分喪失⇒鉄欠乏性貧血⇒倦怠感・疲労感・頭痛・アスリート貧血）各科の受診は「早期治療」が、軽度なうちに、受診回数（時間短縮）、痛みも少なくすみます。三者面談中、夏季休暇中がチャンスです。受診は早めに済ませましょう！治療後は報告書の提出を忘れずに！夏季休暇中でも受け付けています。

お世話になった学校医の先生方を紹介します♪

内科	定方医院	定方 宏人 先生	027 (265) 0345
耳鼻科	町井耳鼻咽喉科	町井 一史 先生	027 (221) 2551
眼科	前橋ミナミ眼科	板倉 宏高 先生	027 (288) 0895
歯科	長島歯科医院	長島 明 先生	027 (253) 5658
薬剤師	コスモ21薬局	伊藤 直喜 先生	027 (261) 0324

スクールカウンセラーが来校されます

星野 大 先生（臨床心理士・公認心理師）

◆SC来校日◆

7/11（木） 8/5（月） 9/2（月） 9/12（木） 9/30（月）

*カウンセリングは予約制です。一人、55分です。

*授業は、公欠扱いになります。

*保護者の方も対象になります。

*場所は、ほっとルーム（保健室隣）です。

*相談の希望者は、担任、担当の先生 または 保健室の津久井まで申し出てください。

学校における肥満度判定方法について♪ 夏こそしっかり食べ、栄養摂ろう♪

学校保健統計調査方式（性別・年齢別・身長別標準体重）による肥満度判定方法を用います。

肥満度（過体重度）（%）＝【（実測体重(kg)－身長別標準体重(kg)）÷身長別標準体重(kg)】

×100（%） ※身長別標準体重（kg）＝係数 A × 実測身長（cm）－係数 B

BMI＝体重kg ÷（身長m）² 適正体重＝（身長m）² ×22

正常値

肥満度	-20%～20%未満	BMI	18.5～25
-----	------------	-----	---------

熱中症と冷房病は背中合わせ【冷房病と対策】

「冷房病」の主な症状

- 疲れやだるさが取れない
- 肩こり、首こりがする
- 手足が冷える（とくに末端の冷え）
- ヒザや腰が痛む
- 食欲不振
- 頭痛
- 下痢もしくは便秘をしている
- 足がよくむくむ
- 月経不順



「冷房病」対策、治し方を紹介

- 設定温度を調節する
- エアコンの風向・冷気が直接体に当たらないよう
エアコンの風向は上向きに設定しましょう
- 靴下やカーディガンなど、衣類で冷えを防ぐ
- 体を温める食材を食べる
- 湯船にゆっくりつかる
- 軽い運動を行って血流をよくする



子宮頸がんについて正しく理解しよう♪

子宮頸がんは若い世代で罹患が増えています。がんの予防のために 正しい情報を知ってもらうことが重要であるということから「群馬県 高校生リバースメンター」の提言を受け、啓発活動の一つとして群馬県内全ての高校に「ステッカー付き生理用ナプキン（※下記）」が配布されました。教室棟の女子トイレに配架しました。子宮頸がん予防普及啓発メッセージが掲載されています。詳細は、群馬県ホームページをチェックしてみてください。

群馬県 HP「子宮頸がんについて考えよう」

～公費接種(無料)には対象者と期限があるってご存知ですか?～

※公費定期接種対象:小学校 6 年生から高校 1 年生相当の年齢の女性

※公費キャッチアップ接種対象:1997 年 4 月 2 日～2008 年 4 月 1 日生まれの女性で 3 回の接種が済んでいない方

定期の予防接種は、各市町村が主体となって実施しています。お住まいの市町村における接種方法(いつ・どこで・どのように受けられるかなど)については市町村の予防接種担当課にお問い合わせください。

*予防接種等は、副反応を考慮して、夏季休暇中等がチャンスですね。

*次号で、健康診断結果・保健統計を掲載します。