

# ほけんだより 令和6年7月号（夏休み特別号）

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

## ☆定期健康診断の結果について

尿検査と眼科健診(視力検査)、歯科健診は、全員に結果を通知しました。結核検査と心電図検査、内科健診、耳鼻科健診(聴力検査)は、何らかの所見があり、詳しい検査を必要とする人にお知らせを渡し、医療機関を受診するように伝えました。夏休みの三者面談等では、担任の先生を通じて、全員に「定期健康診断結果のお知らせ」を渡します。

すでに、受診報告書を提出してくれている人もいますが、**再検査や受診の必要がある場合は、夏休みを利用し、早めに専門医を受診することをお勧めします。**受診後は「受診報告書」を担任に提出してください。

以前より治療中や医療機関で記入をお願いできなかった場合などは、保護者の方に記入していただいても構いません。「受診報告書」に、その旨を記入して、担任の先生に提出してください。

なお、学校で実施している健康診断は「スクリーニング」といって、病気や異常の疑いを見つけ出すもので、確定診断ではありません。医療機関で詳しい検査を受けた結果「異常なし」と診断されることもあります。

## ☆生活習慣病の予防 ～健康な生活を送るために～

生活習慣病は、食事・運動・休養などの生活習慣が大きく関わっています。生活習慣病は、大人になってからの問題ではなく、子どもの頃からの生活習慣が重要です。大人の体が変わっていく高校生の大切な時期こそ、気をつけてみませんか？

徳島県の現状

- 肥満傾向児の出現率が、全国値を上回っている。
- むし歯の者の割合が、全国平均を上回っている。
- 糖尿病死亡率が全国に比べて高い。

そこで！  
夏休みの宿題

「生活リズムチェック & 健康力アップ作戦」

夏休み前に担任の先生から配られた、課題プリントのQRコードを読み取って、アンケートに答えてください。

アンケートの内容は、**一学期の生活を振り返り、健康力をアップさせるために気をつける生活習慣をみつけ、健康的な生活を送るための目標を立てること**です。

夏休み中は、「夜更かし→朝寝坊→朝兼用昼ご飯→スマホ時間」など、生活リズムが乱れがちです。生活リズムの乱れは、体調不良の原因にもなります。体調が悪いと熱中症にもかかりやすくなります。補習がある日もない日も、決まった時間に起きて、規則正しい生活を心がけましょう。

毎日朝食を食べると、  
こんな効果も！！

中学生を対象にした調査ですが、朝食を毎日食べている方が、正答率が高い傾向が見られます。

### 朝食の摂取状況と正答率の関連

朝食を毎日食べていますか	平均正答率 (%)		
	国語(10問)	数学(16問)	英語(21問)
食べている	74.8	62.5	58.0
どちらかといえば、食べている	68.3	52.9	51.4
あまり食べていない	63.3	46.9	47.3
全く食べていない	60.6	44.9	45.7

文部科学省「平成31年度(令和元年度) 全国学力・学習状況調査」

裏面あり→

## ☆暑熱順化に効果的！ 水分・塩分補給も忘れずに！

### 暑さと疲れに負けない夏の入浴術

暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？  
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



温熱効果

血行がよくなり疲労物質の除去



水圧効果

水圧でほどよいマッサージ効果



浮力効果









重力から解放されてリラックス



オススメは…

寝る1~2時間前 → かけ湯 → 半身浴 → 洗う → 全身浴

## ☆ 夏休みの危機管理 自分の体は自分で守る

	予防	対処
交通事故	ヘルメット着用。 左側通行。 一時停止・安全確認。 ながら運転禁止。 	110番・119番。 安全な場所での救護活動。 
海・川	立入禁止、遊泳禁止区域に近寄らない。 雨が降った後や台風の前など、増水しているときや波が高いときは避ける。 ライフジャケットや浮き輪を使う。	浮いて待て。 110番・119番、ライフセーバーに助けを求める。助けようとして水に入らない。
カミナリ	建物の中に避難する。 外の場合は、頭を低くして、しゃがむ、両足を閉じて、つま先立ちになり、耳もふさぐ。 	119番。 意識がない、普段とおりの呼吸をしていないときは、心肺蘇生法を開始する。
日焼け	帽子・日傘・長そでシャツ。 日焼け止めは、こまめに塗り直す。首の後ろ側も忘れずに。 	「日焼け」イコール「やけど」 患部を冷やし、保湿する。 痛みや水疱があるときは受診する。
虫刺され	肌の露出を少なくする。 虫除けスプレー・蚊取り線香などを使う。 	針や毛が残っていたら毛抜きやテープで取る。流水で流し洗いをする。 ひどい痛みやかゆみ、腫れ、吐き気があるときは受診する。
飲酒・喫煙	はっきり、きっぱり断る。 その場を離れる。 20歳未満の飲酒・喫煙は、法律で禁止されています。 	 困ったときは、すぐに、家族や学校、警察に相談する。
悩み	情報モラルを身につける。 有害情報サイトにアクセスしない。 スマホと離れる時間を確保する。	相談する。 LINE相談もあり。 とくしま生徒の心の相談 
熱中症	水分・塩分補給、こまめな休憩。 体調を整えて活動する。 活動場所や活動時間を工夫する。	体調が悪いと感じたら、すぐに活動を中止する。体を冷やす。水分・塩分補給。反応が鈍いときは119番。

## ☆ 熱中症の応急処置フローチャート

