

ほけんだより 7月 8月

平成28年 7月19日
石川県立金沢二水高等学校
保健室



夏休み中に治療・検査をしましょう！

今年度のすべての健康診断が終わりました。自分の健康診断の結果はどうでしたか？

受診の必要があると判断された人には、受診勧告書をお渡ししました。補習や部活動等があるかと思いますが、普段より時間に余裕のある夏休みのうちに受診し、身体も心も万全な状態で2学期を迎える準備をしましょう！

【受診状況】

7月14日現在

検診内容	学年	受診勧告者(名)	受診済者(名)	受診率(%)
内科検診 (心雑音、甲状腺腫大、 側弯、関節痛等)	1年生	14	5	35.7
	2年生	14	3	21.4
	3年生	12	2	16.6
	合計	40	10	25.0
耳鼻科検診	1年生	18	5	27.8
歯科検診	1年生	13	2	15.4
	2年生	23	0	0
	3年生	28	4	14.3
	合計	64	6	9.4
視力検査	1年生	180	31	17.2
	2年生	130	26	20.0
	3年生	119	60	50.4
	合計	429	117	27.3
聴力検査	1年生	1	1	100
	3年生	1	1	100
	合計	2	2	100
心臓検診	1年生	3	3	100
尿検査	1年生	1	1	100
	2年生	3	3	100
	3年生	1	1	100
	合計	5	5	100

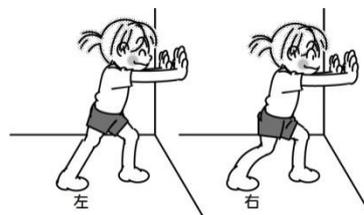
受診勧告書を受け取られた保護者の方へ

- * 受診勧告書の再発行を希望される場合は保健室へお申し出ください。
- * なんらかの事情で受診されない場合は、受診勧告書の保護者確認欄にその旨をご記入いただき、生徒を通して保健室へ提出をお願いします。



ストレッチの紹介

今回紹介するのはふくらはぎのストレッチです。“しゃがみこみ”が苦手な人は空き時間にぜひやってみてください！



- ① 壁に両手をつけて立ち、脚を前後に広げる。
 - ② 前に出したほうの膝を曲げて、後ろの脚のふくらはぎの筋肉を伸ばす。
- 20秒を左右各2~3セット

紫外線対策をしていますか??

紫外線の浴びすぎは日焼け・シミ・シワの原因となるだけでなく、長年紫外線を浴び続けていると、時には良性・悪性の腫瘍や白内障などを引き起こすこともあります。

状況に合わせた紫外線対策をして、紫外線と上手につき合っていきましょう!

【対策例】

- ① 紫外線の強い時間帯（正午前後）を避ける。
- ② 日陰を利用する。
- ③ 日傘をつかう、帽子（麦わら帽子等つばの広いもの）をかぶる。
- ④ 衣服でおおう（ただし熱中症に注意!）。
- ⑤ 日焼け止めを上手につかう。
- ⑥ サングラスをかける。

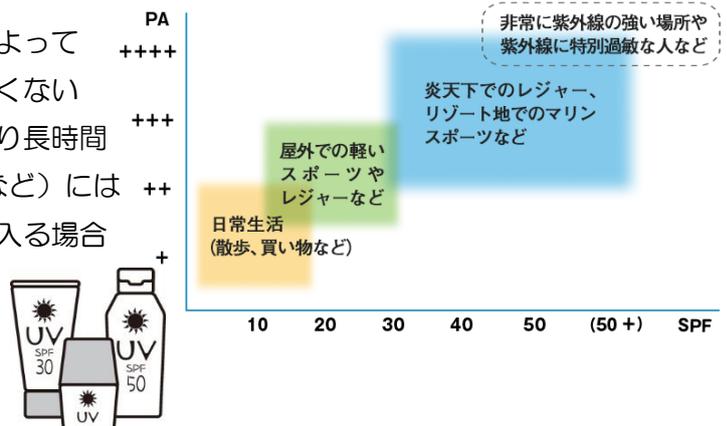


日焼け止めに関する疑問 Q&A



どのような日焼け止めを選べばいいの?

→日焼け止めは、いつ、何をする時に使用するかによって選びましょう。通学時などは、それほど数値の高くないもので十分です。一方、紫外線の強い季節にかなり長時間屋外に出る場合（炎天下でのスポーツ、海水浴など）には高い効果を持つものを、汗をたくさんかく・水に入る場合には耐水性の高いものを使いましょう。



日焼け止めの効果は一日中続くの?

→日焼け止めは皮膚の上にあってはじめて効果を発揮します。いったん塗った日焼け止めもそのあと手や衣類に触れることによって、あるいは汗をかいたりそれをタオルやハンカチで拭いたりすることによっても落ちてしまいます。落ちたと思ったときにすぐに重ね塗りするか、そうでなければ、2~3時間おきに塗り直しすることをおすすめします。

第2回ランチンセミナーのおしらせ

8月26日(金) 12:25~12:55

(多少時間は前後します)

場所: 会議室

対象者: 3年生



“ストレス”について
お話します!!
お弁当を食べながら
気軽に参加して下さい☆