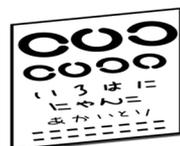




令和元年6月28日
石川県立金沢二水高校
保健室

梅雨入りし、数週間が経ちました。雨が降る日も少なく、比較的暑い日が続いていますが、みなさん体調はいかがですか。湿度が高く、気温が高い日は熱中症に注意が必要です。体調不良のときは熱中症にもなりやすいです。十分な睡眠、バランスのいい食事、適度な運動をして、元気な体をつくりましょう。

さて、4月から実施していた健康診断も終わりました。受診勧告書もらった人は早めの受診をお願いします。



◎身長・体重（本校の平均）

◎視力 矯正者は矯正視力による

測定人数 1185 人

測定人数 1185 人

性別	学年	身長cm	体重kg
男子	1年生	169	57.9
	2年生	170.8	58.9
	3年生	171.2	61.8
女子	1年生	157.8	49.4
	2年生	158.1	51.3
	3年生	159	52.2

学年	A	B	C	D
1年生	226人		174人	
2年生	278人		117人	
3年生	276人		114人	
合計	780人		405人	

C・Dの人に受診勧告書を出しています



受検者数 1185 人

学年	むし歯がなかった人	処置者数	未処置者数 (要注意乳歯含)
1年生	268人	129人	3人
2年生	240人	144人	11人
3年生	239人	142人	9人
合計	747人	415人	23人

むし歯は歯の表面のエナメル質がむし歯の直接の原因となるミュータンス菌に侵されることで進行します。ミュータンス菌と糖分が結びつくと乳酸が作られエナメル質を溶かします。外側のエナメル質を溶かしつくと内側の象牙質をも溶かし始めます。この状態になると冷たいものや熱いもので痛みを感じるようになります。

5月22日(水)にストレス調査を実施しました!

新学期が始まり、学校やクラスに慣れてくるこの時期は、学業や進路、友人関係や部活動等の悩みでストレスが溜まってくる頃です。適度なストレスは、人間の活動性やモチベーションを上げて良い方面に働きますが、ストレスが過度になると心身に不調をきたし、学校生活にも悪影響を及ぼします。ストレス度が高かった人には、保健室や相談室で健康相談を実施していきます。

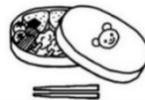


第3回ランチョンセミナー(ストレス対処)開催

参加人数 22人

6月18日(火)に3年保健委員、希望者対象にランチョンセミナーがありました。

ストレスチェックで自分の状態を客観的に知ることができました。自分に合ったストレス解消法を見つけられるといいですね。リフレッシュしながらがんばろう!



保護者の皆様へ ～色覚検査のお知らせ～

色覚検査は、平成15年度から健康診断項目から削除され、希望者に対して個別に実施し対応してきましたが、生徒が自身の色覚の特性を知らないまま卒業を迎え、就職に当たって初めて色覚による就業規制に直面するという実態が多々報告されるようになりました。

このため、本校では、生徒や保護者の方の希望に応じて色覚検査を実施いたします。

★検査を希望される方は、**7月末**までに下の色覚検査申込書を切り取り、保健室に提出してください。

----- きりとり線 -----

令和元年 月 日

(締め切り 7月末)

色覚検査申込書

提出は保健室

石川県立金沢二水高等学校 校長 様

色覚検査を希望します

生徒名 _____ 年 H 番 _____

保護者名 _____ (印)