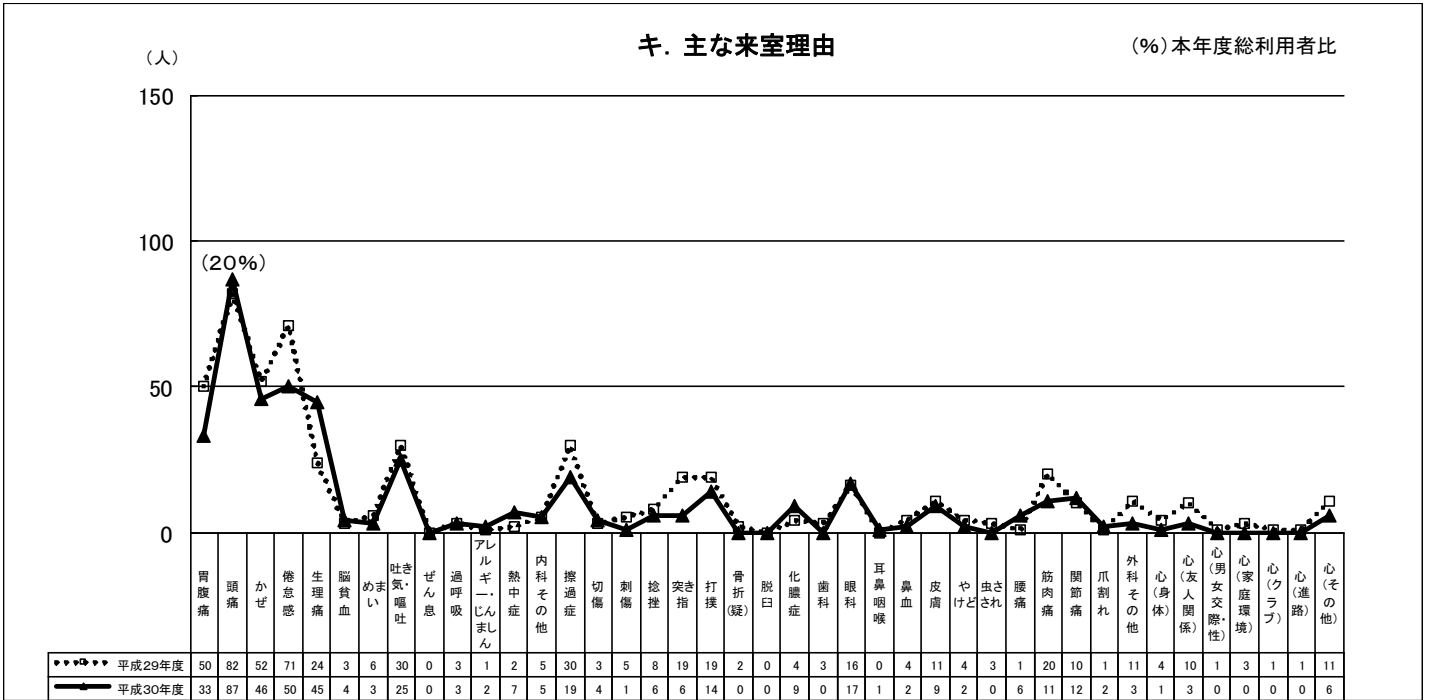


今年度の保健室利用状況や健康の状態は以下のとおりでした。健康的な生活を送ることができましたか？自分の健康は自分で守りましょう。

**保健室利用状況**

(\*平成30年4月～平成30年12月：延べ人数 \*I部生徒数：341名 \*IIIII部除く)

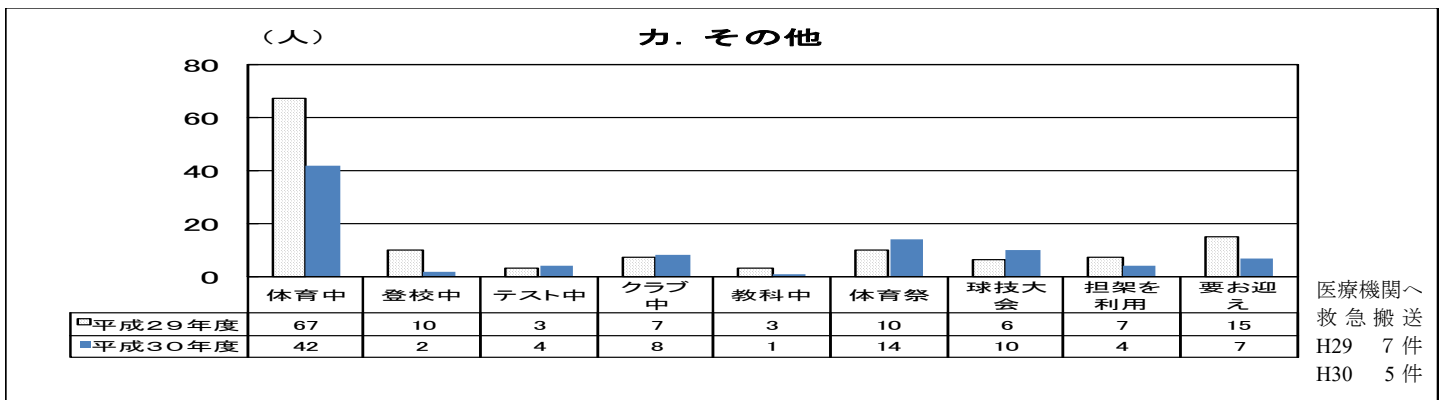


\*保健室利用者数は、内科的理由：310人(68%)、外科的理由：124人(30%)、心因的理由：10人(2%)、総計444人でした。また、1年次：103人、2年次：233人、3年次：108人でした。

\*保健室で1時間静養したいときは、職員室で「保健室静養カード」に記入してからカードを持って来室してください。(けがや緊急の場合を除く。)

\*身体の具合が悪くなったときは、限界まで我慢せず周りの友達や先生に申し出てください。また、具合が悪そうな人がいたら、お互い声をかけ合い、必ず周りの生徒や先生に連絡してください。

\*今年度は1月末にインフルエンザが流行しました。来年度も手洗い、マスク、換気を忘れずに！



\*足や手指の爪が長いために、ボールが当たって手の爪が欠けたり、ランニング後に足の爪が割れる生徒が多いです。爪は短く切っておきましょう。

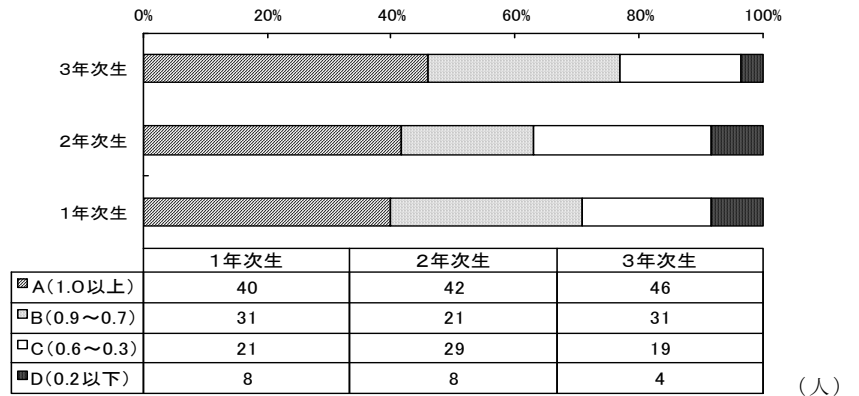
\*来年度も怪我や熱中症に気をつけて下さい。ウォーミングアップ、クールダウン、日頃の体調管理が大切です。

身長・体重：本校平均、全国平均、県平均

		身長cm		体重kg	
		男	女	男	女
1年次生	本校	169.3	157.8	60.5	53.6
	県	168.7	156.9	57.9	50.8
	全国	168.4	157.1	58.6	51.6
	本校-県	0.6	0.9	2.6	2.8
	本校-全国	0.9	0.7	1.9	2.0
2年次生	本校	169.2	156.9	55.1	53.9
	県	170.5	157.9	60.6	52.0
	全国	169.9	157.6	60.6	52.5
	本校-県	(1.3)	(1.0)	(5.5)	1.9
	本校-全国	(0.7)	(0.7)	(5.5)	1.4
3年次生	本校	169.9	157.8	58.2	53.6
	県	171.2	158.4	63.1	52.8
	全国	170.6	157.8	62.4	52.9
	本校-県	(1.3)	(0.6)	(4.9)	0.8
	本校-全国	(0.7)	0.0	(4.2)	0.7

( ) : 本校が下回る

視力



・裸眼視力が両眼で異なる場合または矯正をしている者は矯正視力が両目で異なる場合は、左右の低い方の視力の記載により計上している。

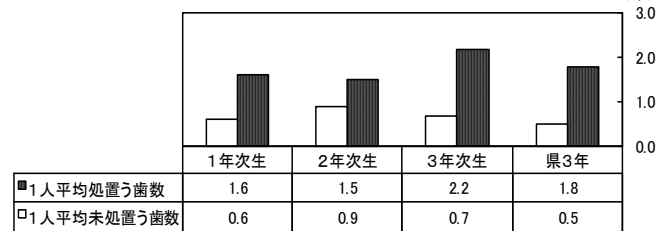
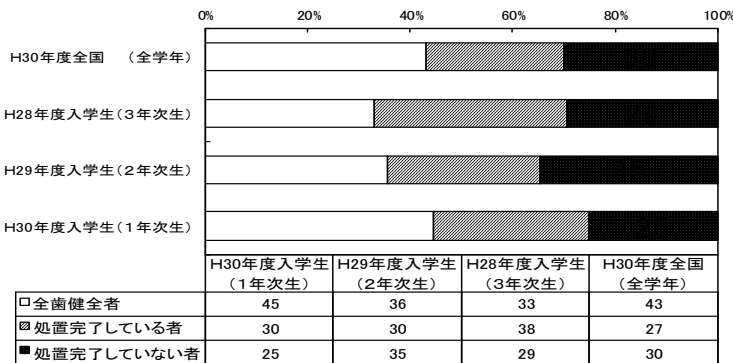
\* 1人ひとりの成長には個人差があります。大切なのは自分の身長や体重の変化を知ってバランスよく成長しているかどうかです。骨の成長のためには、いろいろな運動（走る・投げる・飛ぶ・登る……）をすることが大切です。

\* 教室のどこからでも黒板の字がはっきり見えますか？視力は勉強やスポーツに影響します。C、Dの人は、眼科医受診をしてください。

\* 色間違えをすることはありませんか？保健室では希望者に対し、休み時間に色覚検査を実施しています。

\* 保健室では、休み時間に身体測定や視力検査をすることができます。また、健康相談も行っています。

歯科



\* むし歯の治療をまだしていない人や歯肉の状態が悪い人は、放課後や春休みを利用して治療しましょう。高校時代にむし歯の数が増えないように気をつけてください。

\* むし歯や歯肉炎の予防には、食後の歯磨きやブクブクうがいが有効です。



3月3日は耳の日

耳クイズ))

耳を休ませるのはどっち？

A 耳かきをする  
B しずかな場所でゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。

日…和藤王

耳のやくわりは、「音をきく」とこともう一つはなにかな？

A 体のかさり  
B 体のバランスをとる

耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができるよ。

日…和藤王