

# ほけんだより

秋田県立秋田西高等学校保健室  
2017年 5月10日 No.2



新学期の始まりから一ヶ月余りが経過しました。1年生は学校生活に慣れましたか。2・3年生は新しいクラスに馴染みましたか？それぞれ、期待と不安が入り交じった、良くも悪くもストレスの多い日々を過ごしたことでしょう。この先は自分のペースを取り戻して、前向きに学校生活を送ることができますように。

## 身体測定結果 ～昨年より成長しましたか？～

4月12日に実施した身体測定の「身長・体重」の学年別・男女別の平均値です。自分の数値と比較してみてください。(全国・秋田は平成28年度)

測定人数520名(男子210名 女子320名)

項目1	年齢性別 項目2	15歳		16歳		17歳	
		男子 平均値	女子 平均値	男子 平均値	女子 平均値	男子 平均値	女子 平均値
身長 (cm)	本校	169.8 ↑	158.9 ↑	171.4 ↑	157.4	172.3 ↑	157.7
	全国	168.3	157.1	169.9	157.5	170.7	157.8
	秋田	168.6	157.5	170.3	158.2	171.3	158.2
体重 (kg)	本校	59.6	52.8 ↑	64.9 ↑	52.4	64.0	52.8
	全国	59.0	51.7	60.6	52.6	62.5	52.9
	秋田	60.4	52.5	62.5	54.1	65.1	54.2

矢印は秋田平均を上回る

## 5～7月の健康診断日程

健康診断は、すでに身体測定・耳鼻科検診・尿検査(1回目)・1年生結核検診・1年生心電図検査が終了しています。今後もいくつかの検診・検査を予定していますので、**右の日程**で確認してください。今年度を健康に過ごすための大切な機会です。各検診や検査を通じて自分の健康状態を見極めてください。

検診や検査の結果、治療や精密検査が必要な人には通知を出します。土曜日など欠席や欠課をしなくともよい日に早めに受診し、結果を保健室へ報告してください。

健康的な身体と心は勉強や運動の効果を高める基礎となります。管理をしっかりと行っていきましょう。

### 今後の検診・検査日程

- 5/10(水) 1～3年生歯科検診(本日)
- 5/17(水) 尿検査2回目
- 5/18(木) 1年生眼科検診
- 5/24(水) 1・2年生内科検診(1年生2クラス)
- 5/25(木) 2・3年生眼科検診(希望者等)
- 5/31(水) 1・3年生内科検診(1年生3クラス)
- 6/1(木) 尿検査3回目
- 6/9(金) 尿検査4回目
- 7/5(火) 1年生貧血検査(希望者)

※夏休み前に1年生色覚検査(希望者)を予定

## 新しいスクールカウンセラーをお迎えしました

～<sup>なかの</sup>中野 <sup>かおる</sup>薫 先生(臨床心理士)～

新しいスクールカウンセラーをお迎えして、今年度もカウンセリングを行います。カウンセリングを希望する人は担任または保健室へお知らせください。

5～7月のスクールカウンセラー来校日は次のとおり

5/22(月) 6/21(水) 7/10(月)

# 世界禁煙デー

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定めた「世界禁煙デー」。

タバコの影響で死亡する人は、世界中で年間600万人以上とされ、どの国でも大きな健康問題となっています。

## 2017年世界禁煙デースローガン

「tobacco - a threat to development」  
(意訳は未定)

日本では平成29年5月31日（水）から6月6日（火）までを「禁煙週間」としています。

## 今年度のテーマ

2020年、受動喫煙のない社会を目指して  
～たばこの煙から子ども達をまもろう～

今年度は、「受動喫煙による健康への悪影響から人々を守る」ことを目的としたテーマ設定を行い、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発を積極的に行おうとしています。

～女性の喫煙者が増加傾向～

## ～2016年「全国たばこ喫煙調査」より～

2016/7/28 JT発表

### 1. 喫煙者率

	2015年	2016年	対前年度増減 (%ポイント)
男性	31.0%	29.7%	- 1.3ppt
女性	9.6%	9.7%	<b>+0.1ppt</b>
男女計	19.9%	19.3%	- 0.6ppt

2016年、女性の喫煙者が増加



### 2. 喫煙人口（推計値）

	2015年	2016年	対前年度増減 (喫煙人口の推計)
男性	1,562万人	1,498万人	- 64万人
女性	522万人	528万人	<b>+6万人</b>
男女計	2,084万人	2,027万人	-57万人

2016年、男性は64万人減少、女性は6万人増加

## 「慣れてきたころ」が危ない！！

4月下旬から、連日「けが」をした人が保健室を訪れています。緊張感がいくらか薄れ、疲労も相まって注意力が散漫になっているのかもしれませんが、今の生活に原因がないか、少し見直してみませんか？



### けがに注意！！

#### ▼▼登下校の時▼▼

- 会話に夢中になっていないか？
- 道路でふざけていないか？
- 交通ルールに反していないか？

#### ▼▼部活動のとき▼▼

- しっかりウォーミングアップを  
しているか？
- 十分に栄養を摂っているか？
- 膝、腰、肘、足首などに痛みや  
違和感はないか？



### からだに注意！！

#### ▼▼生活リズムの乱れ？▼▼

- しっかり朝食を摂っているか？
- 週末に、夜更かしを  
していないか？
- 間食が多くないか？

#### ▼▼疲れがたまっている？▼▼

- 夜、ぐっすり眠っているか？
- 朝、気分良く目覚めているか？
- 気分の落ち込み、  
集中力の低下はないか？



### ことばに注意！！

#### ▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えずに  
からかっているか？
- 感情にまかせて  
言葉を投げつけていないか？
- 自分が悪いと思うとき、  
素直にあやまっているか？

#### ▼▼家族や先生に対して▼▼

- きちんとあいさつや  
返事をしているか？