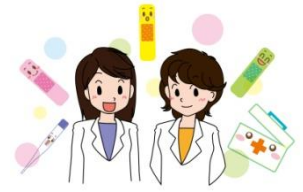


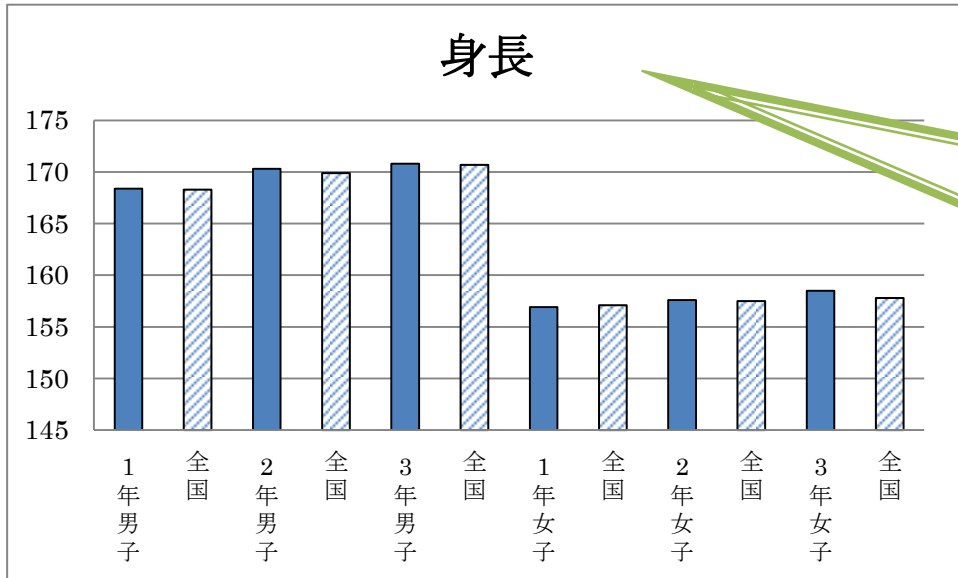
保健室だより



No.1 宮一高 2017.5.30

身体測定結果

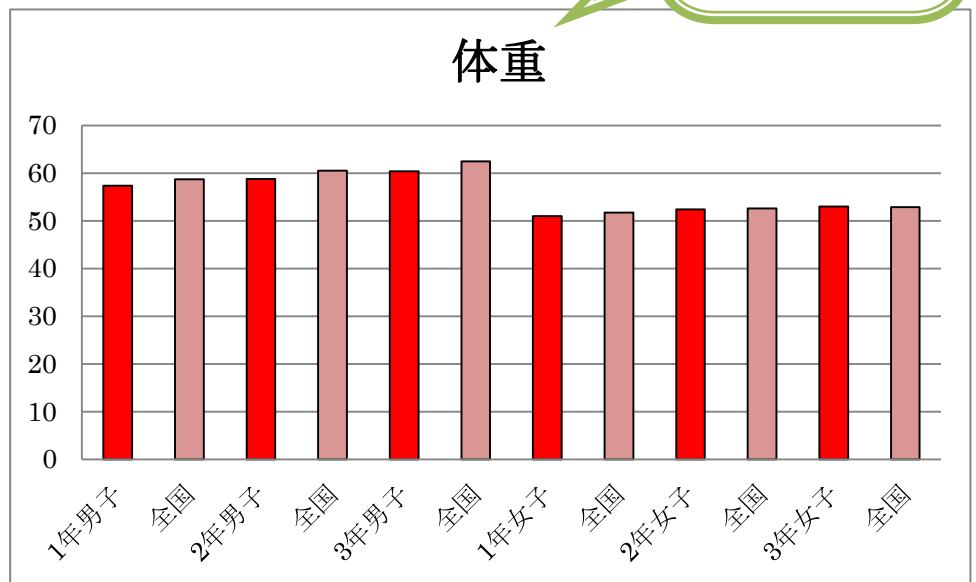
身長・体重の本校平均（年次男女別）と全国平均のグラフです。



1年女子が全国平均より0.2cm低いほかは、全国平均よりも高い結果となりました。

体重は全年次、男女ともに、全国平均より軽い結果でした。

この結果を見て
どう思いましたか？
自分は背が低い、体重が重い・・・等と
がっかりしていませんか？ 大事なのは、
身長と体重のバランスです。そこから健康
管理が始まります。食生活を見直し、
運動不足であれば簡単なストレッチを
するだけで健康状態が改善されてくる
はずですよ。



$$\text{体格指数BMI} = \text{体重 Kg} / (\text{身長m})^2$$

標準：22 肥満：25以上

眼科検診

4月18日（火）に眼科検診がありました。事前調査も含めた結果は、アレルギー性鼻炎（花粉症を含む）が多く、50人でした。また、コンタクトレンズケアの指導を受けた人も多かったようです。

～正しいレンズケアでトラブル予防！！～

2週間交換タイプ 洗浄の仕方

レンズを手のひらに乗せ、消毒液をそそいで指の腹でゆっくりこすり洗い。表も裏もそれぞれ横向きに30回こする。

→ すすぎは消毒液で。



「急に視力が低下して心配」「コンタクトにしたほうがいいのかどうか・・・」という人もいました。どちらも、眼科を受診して確認してもらうことを勧められました（眼鏡が必要かどうか、コンタクトを使っても大丈夫か・・・）。また、目が乾くという人も何人かいました。目薬で大丈夫な人もいれば、眼科で診てもらったほうが良い人もいます。

気になる症状があるときは、眼科を受診して自分の眼にベストな対応をするようにしましょう。

耳鼻科検診

耳鼻科検診は5月17日（水）に行いました。やはり花粉症を含めたアレルギー性鼻炎が多く、疑いも入れると135人となりました。「症状が続くようなときには受診しましょう。生活レベルが上がります。」と、校医の古川先生がおっしゃっていました。症状が軽くなるので調子よく生活でき、勉強や部活動にも集中できるようになります。

耳鳴りがする・・・

事前調査を見ると、今年は耳鳴りを訴える人が多くいました。古川先生によりますと、（検診を受けた人は）特に異常はなく、耳が敏感で脳が過敏に認識するということのようです。気にしすぎない、意識しないことも大切だそうです。

また、音響外傷（大きな音を聞いたことが原因で、内耳の蝸牛の有毛細胞が障害されておこる難聴）を繰り返すことで難聴になることもあります。「ライブに行くときは耳栓やイヤホンを使いましょう。」とのこと。普段からイヤホンをよく使っている人も注意が必要です。大きな音で聞かないことはもちろんですが、時々「イヤホンをお休み」するようにしましょう。

