

保健だより



甲府一高 保健室
2024 夏
三者懇談号



定期健康診断が終了しました

「健康診断結果通知書」で各自の結果を確認してください。疾病異常や再検査の必要な人には「検診結果のおしらせ(受診の勧め)」を渡しています。すでに受診報告を受けた人もいますが、まだの人は夏休みが治療のチャンスです!!

1 身長体重のバランスについて

学校健診では肥満度が成長期の肥満・痩せの判定に使われます。肥満度は性別・年齢別・身長別標準体重による計算式にあてはめたもので、低身長・高身長による判定の誤差が少なく成長期の判定に適しています。高度やせ・やせ・普通・軽度肥満・中等度肥満・高度肥満の判定をしています。



肥満度は計算式が複雑なので、自分で確認するためにはBMIを目安として利用してください。

BMI = 体重kg ÷ (身長×身長) ㎡

例えば 身長 170 センチ

体重 65 キロ

$65 \div (1.7 \times 1.7) = 22.5$ 標準

低体重 18.5未満

標準 18.5~25

過体重 25~30

肥満 30以上

22前後が病気にかかりにくい状態

身長・体重は個人差の大きいものですが、急激な体重の増減には注意が必要です。極端な体重減少は病気への抵抗力を低下させたり、貧血や将来骨粗鬆症(骨が弱くなる病気)を招いたりします。極端な体重増加は、関節痛や生活習慣病の原因になります。自分の値を確認し、標準に近づけましょう。高度やせ、高度肥満者には受診を勧めます。

2 視力検査結果について

視力C以下(矯正しても C 以下:視力 0.7 未満)の人に受診を勧めました。矯正しても見えにくい場合は座席を前列にするように申し出てください。

3 耳鼻科・眼科検診結果について

アレルギーは、初期に治療を始めると重症化が防げます。耳鳴りや聞こえにくさの自覚症状のある人には、耳鼻科校医に聴力検査をしていただいています。低音部難聴者の割合が多いことがわかりました。校医から、予防改善のために、ヘッドホンの長時間使用を控え、睡眠時間の確保を心がけるよう指示が出ました。自覚症状のない人も普段から気をつけましょう。

4 歯科検診結果について 全員に結果のお知らせを渡します

う歯(むし歯)や歯垢・歯肉の要精検は受診治療しましょう。CO(要観察歯)はむし歯になりそうな歯、歯肉・歯垢の要観察は歯周病になりそうな状態です。丁寧な歯磨きを心がける必要があります。磨いているけれど磨けていないということがないように、ブラッシング指導を受けることを勧めます。歯列咬合(叢生や上顎前突、反対咬合、開咬)の要観察は気になるようでしたら歯科医に相談してください。 ※叢生:歯が重なり合って生えている状態

5 内科検診結果について

受診を勧める生徒へはすでに通知を渡しました。聴診による心雑音や不整脈を指摘された生徒のうち、学校心電図検査で異常なしの1年生は経過観察となります。それ以外の生徒は受診をしてください。

心電図の要精密検査者、定期検査者は自覚症状の有無にかかわらず受診検査を受けましょう。

6 色覚検査について

1年生希望者に簡易色覚検査を実施しました。精密検査の必要な人のみ、通知しました。学校での検査結果は「診断結果」ではありません。必ず医療機関を受診してください。

検査・治療が済みましたら、「受診結果報告書」の提出をお願いします。

医療機関での結果報告書の記入に費用がかかる場合は、保護者の記入でかまいません。

健康診断結果に関して、不明な点がありましたら養護教諭にご連絡ください。



保護者の皆さまへお願い

I. 学校生活が原因でケガをし、受診したら……

もしも授業中・休み時間・部活動中・登下校中(注1)などに怪我をして医療機関にかかり、**初診から治療までの総医療費が5,000円以上(健康保険証を使つての負担分が1,500円以上)**だった場合はご連絡ください(注2)。日本スポーツ振興センターに医療給付の申請を行います。申請が許可され、給付が決定しましたら、指定口座に振り込みます。申請可能期間はケガの発生から2年間です。

(注1)原則として、交通事故等で加害者がいる場合は対象外になります。

(注2)こども医療助成を使用せず窓口支払いをし、学校へ申請してください。



教科担任やクラス担任・
顧問を通して保健室に連絡



学校から書類を渡します。
医療機関と家庭で記入していただき学校へ提出

II. 緊急連絡先について

学校でのけが・病気の時に緊急に連絡をさせていただくことがありますが、稀に長時間にわたって保護者と連絡がつかないことがあります。急を要する場合もありますので指定していただいている緊急連絡先は確実に連絡が取れるようにしてください。緊急連絡先の変更がある場合はお子様を通して保健室にお知らせください。



III. 学校で予防すべき感染症について

『学校で予防すべき感染症』とは、新型コロナウイルス、インフルエンザ、百日咳、麻しん(はしか)、風しん、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、水痘(水ぼうそう)、咽頭結膜熱(プール熱)、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎などを指します。これらの感染症と判明したら、速やかに学校に連絡をください。療養のため、そして他の生徒への感染を防ぐために出席停止になります。欠席扱いにはなりません。感染症に罹患後、最初に登校する時に届けが必要です。(用紙『学校感染症による出席停止認定願』は学校及び一高ホームページにあります。)

IV 持病やケガのため、長期休業中に受診する生徒へ

夏季休業明けには体育で持久走を行います。10/5(土)・10/6(日)には、**強行遠足もあります。**学校生活や運動面での制限・注意の必要性について、主治医に確認をしてください。8/23(金)に配布する強行遠足事前健康調査にて、健康状況を伺います。

V その他

強行遠足救護係 協力についてのお願い

毎年、強行遠足時に医師・看護師資格をお持ちの保護者に救護係としてご協力をお願いしています。各検印所にて生徒たちの体調観察と応急処置を行っていただきたいのですが、例年、救護係の確保が難しい状況です。資格をお持ちの方、是非救護係としての協力をお願いします。

男子の部、女子の部とも募集していますが、特に男子の部の救護係が不足しています。