



明石市立明石商業高等学校 保健部  
平成30年7月20日 発行

# 保健だより

## 健康診断が終了しました

疾病や異常の疑いがある人には個別に「健診結果のお知らせ」を配布しています。お知らせをもらった人は夏休み中に受診しましょう。

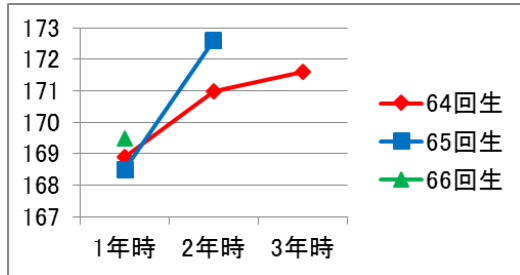


## 身体測定結果（本校平均値）

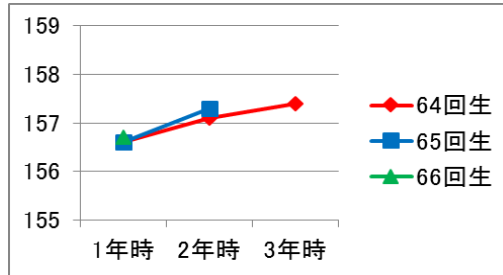
	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	169.5	156.7	60.3	52.2
2年生	172.6	157.3	62.2	52.5
3年生	171.6	157.4	64.3	52.6

## 身長・体重の推移

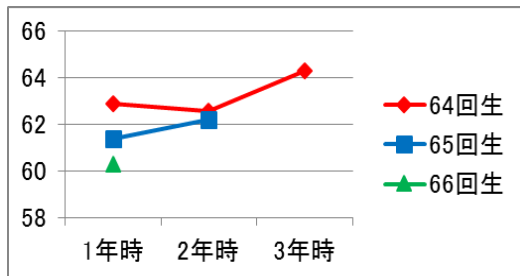
### <男子身長>



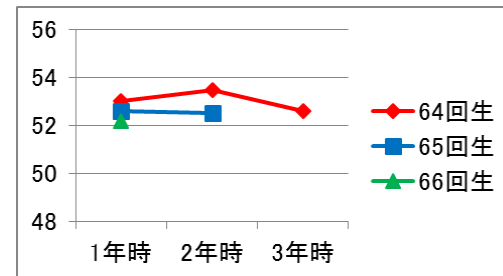
### <女子身長>



### <男子体重>



### <女子体重>



## 視力検査結果

	A (1.0以上)	B (0.9~0.7)	C (0.6~0.3)	D (0.2以下)
1年生	99	63	68	49
2年生	134	61	56	24
3年生	98	62	90	22

※めがねやコンタクトレンズによる矯正視力を含む

視力の低下がすすむと、学習だけでなく日常生活でも支障が出ます。矯正視力がCやD判定の人もあります。視力検査結果は、進学・就職時の調査書に必要な場合があります。夏休みを利用して眼科を受診し、めがねやコンタクトレンズの度数調整をしてください。

## 保健室の利用状況 (4月9日~7月17日)

1学期間でたくさんの人と保健室で出会いました。体調が悪い人、気持ちの整理をしたい人、ふっと一息つきたい人。明商の保健室では、毎日いろんな出会いがあり、明商生のいろんな一面との出会いがあります。約1か月半の夏休み、長いか短いかはあなた次第です。あなた自身に一つでも多くの新たな発見や出会いがありますように。

### 内科 (のべ323件)

頭痛 89件  
胃・腹痛 42件  
かぜ症状 36件  
気分が悪い 36件  
(吐き気)

### 外科 (のべ168件)

すり傷 42件  
打撲 26件  
ねんざ 16件

## 夏休みの生活の心得

1. 朝・昼・夜、三食必ず食べる
2. 夜布団で寝て、朝起きる
3. 人の顔を見て会話をする

どれも当たり前のことですが、夏休み期間中には特にできなくなる人がいます。心もからだも健康に夏休みを過ごしてください。2学期にまた会いましょう。

