



# 保健だより

夏休み号  
平城高等学校 保健室  
平成 30 年度

## 健康診断がおわりました

今年度の身体測定結果の平均値です。全国平均は、平成29年度の値になります。

### 【男子】

測定項目	1年生		2年生		3年生	
	本校平均	全国平均	本校平均	全国平均	本校平均	全国平均
身長	169.1cm	168.2cm	170.2cm	169.9cm	171.2cm	170.6cm
体重	57.2kg	58.9kg	58.2kg	60.6kg	60.0kg	62.6kg

### 【女子】

測定項目	1年生		2年生		3年生	
	本校平均	全国平均	本校平均	全国平均	本校平均	全国平均
身長	157.5cm	157.1cm	157.4cm	157.6cm	158.9cm	157.8cm
体重	50.3kg	51.6kg	51.2kg	52.6kg	51.1kg	53.0kg

個人によって成長の速度は異なります。平均との差を気にするのではなく、バランスの良い食事をとり、運動に励み、夜はしっかりと睡眠をとりましょう。規則正しい生活がみなさんの健康な成長を促してくれます。

### 受診がまだの人へ

健康診断の結果、何らかの異常や疾病の疑いがあった人には、病院での検査や治療を勧める「検査結果通知」を渡しました。まだ受診していない人は、夏休みの間に病院で診てもらいましょう。低下した視力や虫歯は、放っておいても治りません。今が治療のチャンスです！

受診が済んだら、「受診結果報告書」を学校へ提出してください。

そのうち、そのうち・・・  
で夏休みが終わらないように！



## 熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い

質問をしてみる  
 ここはどこ？  
 名前は？  
 いま何をしている？

意識に異常がある

- 応答がおかしい
- 意識がはっきりしていない

救急車を呼ぶ

待つ間に応急手当を行なう

意識に異常はない

涼しい場所に運んで、  
衣服をゆるめてからだを冷やす

からだを冷やすには

- ・水をかけてうちわなどでおおぐ
- ・氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす



水分を自分で飲めるか

飲めない

飲める

水分を補給する

- ・塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい
- ・冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる



症状は  
よくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして、充分休憩をとり、  
回復したら帰宅しましょう

病院へ

