



# 定期健康診断結果の見方

今年度の定期健康診断がひととおり終了しました。学校医さんや検査機関等から指摘をいただいた生徒には、すでに通知を渡しています。そのまま放置している人は、速やかに受診することを勧めます。

「定期健康診断結果のお知らせ」は、全校生徒一人一人に通知をします。数値等で疑問や不明なことがあれば、本人が直接保健室まで申し出てください。

**Body Mass Index :**  
**体重 (キログラム)**  
を**身長 (メートル)**  
の**2乗**で割って求め  
ます。日本肥満学会  
による**肥満度の判定**  
基準となり、年齢別  
で目標となる**BMI**の  
範囲は、**18~49歳**  
で**18.5~24.9**です。

一次尿検査の結果です。すでに二次、三次検査は終了しています。3項目のうち、1項目でも(+)になると再検査の対象となります。

視力の標記：A <1.0以上)、B <0.7以上1.0未満)、C <0.3以上0.7未満)、D <0.3未満)。 ( )は矯正視力

2, 3年生は、前年度も同様の資料を配付しています。手元に残っている人は、1, 2年間の身体的な変化をみてみましょう。さらに、精神的な変化とあわせて、自身の成長を考察してみることも、おもしろいかもしれません。

「歯科」は歯と口腔の健康診断です。むし歯だけでなく、歯の咬み合わせや顎関節、歯垢歯肉の状態もチェックされます。

「心電図」「結核」は1年生対象

聴力検査は1,3年生対象

「異常あり」の場合、通知済みです。

眼科検診

耳鼻科検診

2019年6月28日  
さいたま市立浦和高等学校  
校長 吉野 浩一

定期健康診断結果のお知らせ

今年度の定期健康診断の結果は以下のとおりでしたので、お知らせ致します。なお、疾病や異常が認められた生徒には、すでに配布してある通知を併せて受診してください。(この用紙ではありません)

|         |                           |             |       |                  |       |     |      |
|---------|---------------------------|-------------|-------|------------------|-------|-----|------|
| 年 組     | 身 長                       | 168.8 cm    | 尿 蛋白  | -                |       |     |      |
| 身 体 計 測 | 体 重                       | 60.5 kg     | 尿 糖   | -                |       |     |      |
| 内 科     | 栄養状態                      | 2.2         | 尿 潜血  | -                |       |     |      |
| 科       | 脈拍・胸部・四肢                  | 異常なし        | 尿 所見  |                  |       |     |      |
| 皮膚科     | 皮膚の病気                     |             |       |                  |       |     |      |
| 眼科      | 視 力                       | 右 (B) 左 (C) |       |                  |       |     |      |
| 眼科      | 眼の病気                      | 異常なし        |       |                  |       |     |      |
| 耳鼻科     | 耳の病気                      | 異常なし        | 聴力の異常 | 右 異常なし<br>左 異常なし |       |     |      |
| 内科      | 心電図                       | 異常なし        |       |                  |       |     |      |
| 内科      | 心臓胸部                      |             |       |                  |       |     |      |
| 結核      | 撮影日                       | 2019年4月23日  |       |                  |       |     |      |
| 結核      | 病 名                       |             |       |                  |       |     |      |
| 結核      | その他検査                     |             |       |                  |       |     |      |
| 結核      | 学校医所見                     |             |       |                  |       |     |      |
| 結核      | 事後措置                      |             |       |                  |       |     |      |
| 結核      | 備 考                       |             |       |                  |       |     |      |
| 結核      | 異常なし                      |             | 項目    | 現在歯数             | 本邦原歯数 | 総歯数 | 喪失歯数 |
| 結核      | 顎 関 節                     | 異常なし        | 乳 歯   | 0                | 0     | 0   |      |
| 結核      | 歯 垢                       | ほとんど付着なし    | 永久歯   | 28               | 0     | 0   |      |
| 結核      | 歯 肉                       | 異常なし        |       |                  |       |     |      |
| 結核      | その他<br>歯科医<br>学校歯科医<br>所見 |             |       |                  |       |     |      |
| 結核      | 事後措置                      |             |       |                  |       |     |      |
| 結核      | 実施日付                      | 2019年4月25日  |       |                  |       |     |      |

生徒のみなさんにとっては、まだまだ先のことですが、40歳を過ぎると標準的な健康診断に加え、別の項目が加わります。そのひとつに『特定健診・特定保健指導』に関する質問票があります。この中に「20歳の時の体重から10 kg 以上増加している→はい・いいえ」という質問項目があります。つまり、生活習慣の乱れによる体重の増加は、それが大きいほど糖尿病・高血圧の有病率が高くなるといわれているからです。20歳を迎えたときに、体重の数値を覚えておくと、将来自分の健康管理の参考になるかもしれないことを、気にとめておいてください。



## 保健委員会 企画!

文化祭(6/22-23)では、恒例の保健委員会企画を実施しました。  
内容は、「身長」「体重」「血圧」「握力」の測定コーナーを  
設け、誰でも自由に測定してもらえるようにしました。



【他校からのお客さん↑】      【かわいいお客さん↑】      【初めて(!?)の血圧測定↑】

昇降口の近くに保健室が位置しているせいか、通りすがりの来校者がたくさん測定に来てくれました。今年は、親子連れの利用者が多いような印象でした。一緒にいるお父さんやお母さんに促され、ちびっ子たちは体重計に乗って保健委員の生徒に図ってもらっていました(いつから人前で体重計に乗らなくなるのかな…)。また、本校の身長計は1mから測定できます。1m未満の子には、保健委員の生徒が定規を活用して測定していました!

保健委員のみなさん、笑顔の対応をありがとう。お客さんたちは素敵な高校生たちとのやり取りに満足の様子でした。(\*^o^\*)

## 熱中症…「重症度」に応じた応急処置を!

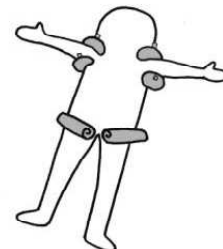
### 〈Ⅰ度：軽症〉

- ・涼しいところで安静にして衣服をゆるませる
- ・ゆっくりと体を冷却する
- ・水分(スポーツドリンクなど)を飲ませる
- ・仰向けにして寝かせ、足を少し高くする
- ・足などをマッサージする



### 〈Ⅱ度：中等症〉

- ・安静・休息・冷却を直ちに実施する
- ・太い血管の通っているところ(首の横、わきの下、足の付け根)を冷やす
- ・体の表面にぬれたタオルをあてて、風を送る



### 〈Ⅲ度：重症〉

反応の有無を確認して、意識が回復しない場合には一刻も早く救急病院へ運ぶ

