



令和元年6月
総社南高等学校 保健係

〇●今年度の健康診断が終わりました！●〇

4月16日の身体計測からスタートした、今年度の健康診断が6月で全て終わりました。

それぞれの検診が終わったあとは、治療が必要な人に（歯科検診は全員配付）治療指示書を配付しています。もう治療へ行って提出できましたか？部活や勉強など忙しい日々を過ごしていることとは思いますが、これからどんどん忙しくなっていきます。時間を見つけて治療へ行きましょう！

平成31・令和元年度健康診断まとめ

身体計測

*身長・体重の平均



身長 (cm)	男子	女子
1年	166.5	157.0
2年	168.2	156.9
3年	169.4	156.9



体重 (kg)	男子	女子
1年	56.3	50.8
2年	58.2	52.5
3年	60.7	53.0

*視力検査

視力	裸眼視力	矯正視力
A (1.0以上)	219	155
B (0.9~0.7)	42	138
C (0.6~0.3)	51	133
D (0.3以下)	32	16

B~D (0.9以下) の人は治療指示対象者です。眼科を受診しましょう！



歯科検診

	1年	2年	3年	全体	
受診者数	239	266	256	761	
治療が必要なむし歯がある人	20	42	45	107	
CO (むし歯に進行する可能性の高い歯がある)	55	87	94	236	
CO要相談 (精密検査の必要なむし歯がある)	4	9	6	19	
歯石	30	48	44	122	
歯肉の状態	定期的観察が必要	37	52	67	156
	専門医による診断が必要	3	6	10	19
歯垢	若干の付着あり	37	43	59	139
	相当の付着あり	1	2	2	5
治療指示をした人	53	90	92	235	

太字は治療対象者です。それ以外は通知のみになりますが、歯磨きをこまめにするなど、気を付けておきましょう！



食中毒に気をつけよう！

毎日のお弁当、気をつけることは？



お弁当が原因で発生する食中毒について

食中毒の原因は細菌であることが多く、これらは20度~37度の温度という環境で、繁殖しやすくなります。

食中毒の主な症状は、激しい腹痛、下痢、嘔吐など。症状が酷い場合は、入院加療が必要になることもあります。食中毒対策は念入りに行うことが大切です。

昼休憩にお弁当を食べるまでのポイントは？

- ☆できあがったお弁当を、家を出るまでに冷蔵庫に入れておくなどして、冷ました物を持ってきましょう
- ☆保冷剤はお弁当の上へのせよう（冷気は上から下に流れます）
保冷剤の代わりに凍らせたペットボトルなどを置くのもOK！
- ☆食べる前によく手を洗おう



ペットボトルの飲み物、いつまで飲める？

口をつけた「麦茶」の細菌数、24時間後には50倍を超える!!! →

一般的に菌が10万から100万個を超えると、“腐敗の初期段階”をなり、食中毒の可能性が出てきます。

(1mlあたり2万7千個ということは…?)



細菌が繁殖しやすいのは気温30度前後！

飲みかけのものはもちろんですが、口をつけなくても、ペットボトルを一度開けると、外気にさらされるので、空気中の微生物が入り込み、腐敗を引き起こす可能性が。気温が上がるこれからの時期は特に注意が必要です！

- ①ペットボトルに口をつけないで、コップなどに移して早めに飲みきる
- ②残った場合は冷蔵庫に保存することで微生物の繁殖は穏やかになる
(あくまで一時的な保存。できるだけ早く飲みきるようにしよう！)

