

1 ほけんだより

大社高校保健部

＊「健康診断結果のお知らせ」を送付します

健康診断（4月）、尿検査（5月～6月）、身体測定（6月）が実施され、受診が必要な人には文書を配布しました。

今学期末には、すべての検査・測定の結果を一覧にした「健康診断結果のお知らせ」を、保護者面談時に担任の先生から保護者の方へお渡しします。これを機会に、一度家庭で自分たちの健康について確認してみてください。

こんな用紙を渡します！

健康診断結果のお知らせ

氏名 姓 名 性別 年齢

〒 〇〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇

〒 〇〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇

健康診断の結果を知らしめるための通知書です。結果が異常な場合は、医師に相談してください。

項目	結果	備考	
身長測定	身長	〇〇〇㎝	性別・年齢別の標準値と比較し、異常があれば医師に相談してください。
	体重	〇〇〇㎏	性別・年齢別の標準値と比較し、異常があれば医師に相談してください。
	BMI	〇〇.〇	性別・年齢別の標準値と比較し、異常があれば医師に相談してください。
血圧	収縮圧	〇〇/〇〇mmHg	高血圧がある場合は、医師に相談してください。また、高血圧は心臓病や脳卒中の原因となります。
	拡張圧	〇〇/〇〇mmHg	
	平均値	〇〇/〇〇mmHg	
	脈拍	〇〇回/分	
	脈拍変動	〇〇回/分	
心電図検査	正常	〇〇/〇〇	異常がある場合は、医師に相談してください。
	異常	〇〇/〇〇	
	異常	〇〇/〇〇	
尿検査	尿糖	〇〇/〇〇	尿糖がある場合は、医師に相談してください。また、尿糖は糖尿病の原因となります。
	尿蛋白	〇〇/〇〇	
	尿潜血	〇〇/〇〇	
尿検査	尿糖	〇〇/〇〇	尿糖がある場合は、医師に相談してください。また、尿糖は糖尿病の原因となります。
	尿蛋白	〇〇/〇〇	
	尿潜血	〇〇/〇〇	

なお、各検診で、受診をお勧めする文書については、受診後保健室へ結果を提出することになっています。病院には行ったけれど、まだ用紙を提出していないという人は、はやめに保健室まで持ってきてください。

健康診断・身体測定時の結果

が記入されています。

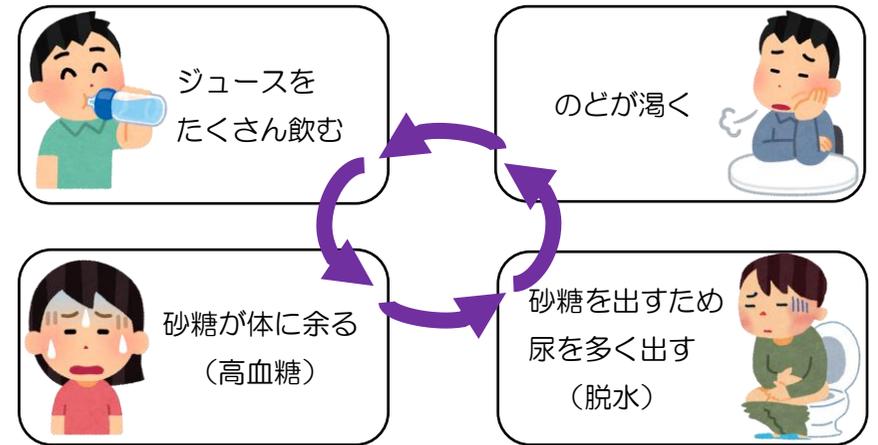
※受診後の結果は反映されていません。
 ※尿検査の再検査をした人は、再検査の結果を反映しています。

＊正しい水分補給をして、暑い夏を乗り切りましょう！

暑くなって、水分補給をするように注意している人も多いと思いますが、校内でジュースを買っている人をよく見かけます。

飲んだ後、もっとのどが渇く気がしませんか？

実はジュースには、思った以上にたくさんの砂糖が入っていて、



という悪循環が起こっています。

これがひどくなって、体がだるい・吐き気・意識障害等を起こすのが

「ペットボトル症候群」です。

通常時（授業時等）：砂糖が入っていないもの（水・お茶等）

運動時（体育・部活動等）：塩分が入っているもの（経口補水液等）

+ 砂糖が入っていないもの（水・お茶等）

を、のどが乾く前に、こまめにとるのがポイントです。がぶ飲みすると、吸収できなかった水分が尿として出てしまいますので気をつけましょう。