

4月から始まった健康診断は、皆様のご協力のおかげで無事にすべて終わることができました。ご協力ありがとうございます。健康診断は受けっぱなしにしているのではなく、その結果を振り返り、どうすれば自分がより健康な状態に近づくのか考えて実行することが必要です。健康診断の結果を見ながら、よりよい健康に向けて生活を改善していきましょう。

健康診断の結果から 生活をもふり返ろう

歯科検診

（ 気になるところがあった人 ）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

（ やせすぎ・太りすぎの人 ）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（ 視力が下がった人 ）

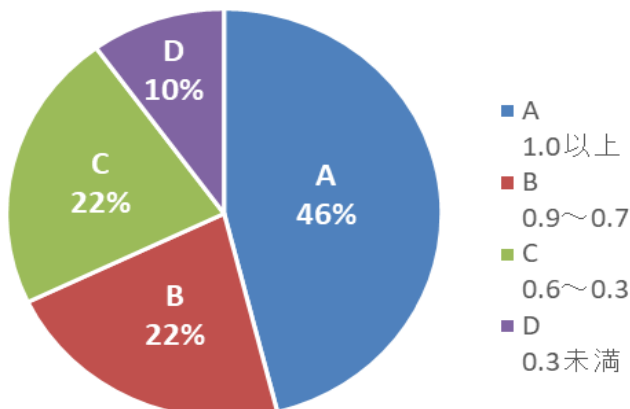
スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



令和7年度 視力検査結果について

グラフを見てみると、黒高生は“視力 1.0 未満の生徒”が、**全体の半分以上**を占めていることがわかります。眼鏡をかけているから、コンタクトレンズをしているから、と安心しないで、**度数**が合わなくなったらきちんと調整することが必要です。

視力検査結果 視力別割合(黒川高校)



普段眼鏡やコンタクトレンズを使用している人は装着して、普段から裸眼の人は裸眼のままですべての視力検査を実施しました。

治療証明書の提出をお願いします

【検査結果が、**B・C・D**だった場合は・・・】

眼科を受診して視力低下の原因を知り、必要な場合は、メガネやコンタクトを処方してもらいましょう。

※受診後は報告書の提出を

お願いします。

令和7年度 内科検診結果について

今年度の内科検診では、“側湾症疑い”と診断される生徒が例年より多くいました。

普段、つい足を組んでしまっていたり、寝転んだりしながら長時間スマホをいじってはいませんか？

長時間同じ姿勢をとり続けることで、元々は正常だった骨が徐々に歪んでしまい、姿勢が悪くなってしまうことがあります。お互いに声を掛け合いながら、姿勢を正して日常生活を送りましょう。

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起こ
りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
りにくくなります。酸
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたま
りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。



夏バテさんたちに注意！



イライラさん
怒りっぽくなる



クラクラさん
めまいや
立ちくらみがある



いらないさん
食欲がない



ぐったりさん
疲れやすかったり
体がだるかったりする

みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて
栄養をとる

軽い運動
をする

よく眠って
疲れをとる

夏休みは、健康診断の結果を持って病院
を受診するチャンスです。医療費助成で
医療費がほぼかからない今のうちに、
必要な治療を受けて元気な姿で新学期
を迎えましょう。

夏休みのうちに 治療をすませよう

