



ほけんだより

三刀屋高等学校
保健室
平成26年度

みなさんにとって、どんな1学期でしたか？心身ともに成長できたでしょうか？
いよいよ明後日から夏休みです。部活や勉強など、頑張ることは様々だと思います。
身体はもちろん気持ちもしっかり休めて2学期のスタートができるといいですね。
健康で充実した休みにしましょう！！そして規則正しい生活を続けてください！
新学期元気で会えるのを楽しみにしています☆☆熱中症対策を続けてくださいね。

1学期の保健室

◎保健室利用状況 (のべ人数) (4/8~7/23)

1年生の利用者数 48人
2年生の利用者数 75人
3年生の利用者数 55人

保健室を体調不良等で利用した人 150人
保健室をケガで利用した人 28人
計178人

☆体調不良等での来室では、頭痛・腹痛の訴えが多く、中には、不規則な生活が原因とわかって
いる人も！自分の体調の悪さは何が原因なんだろう？と考えてみましょう。それでも体調不良
が続く場合は保健室に相談してね☆

☆ケガでの来室では、擦り傷・捻挫が多く、登校中に急いでいて転倒してしまった。というケー
スが何件かありましたので気を付けて！！

平成26年度男女別身体測定平均値

今年度実施した本校の身体測定の平均です。

		身長		体重		座高	
		三高平均	県平均	三高平均	県平均	三高平均	県平均
1年生	男子	167.4	168.0	57.8	58.0	90.1	90.3
	女子	155.7	156.4	50.3	51.1	85.1	85.3
2年生	男子	169.0	169.9	60.3	60.7	92.0	91.7
	女子	157.1	157.0	52.2	52.2	85.6	85.4
3年生	男子	170.4	170.1	62.3	62.5	92.3	91.9
	女子	157.1	157.1	51.7	52.5	85.8	85.6



※県平均は島根県学校保健統計調査資料平成25年度より

夏休みは、心も体も開放的になりがちです。

きっかけは「好奇心」。でも、その先に待っているのは…

喫煙

好奇心から…75%
友人や仲間の誘い…56%
先輩の誘い…10%
※複数回答

たばこを吸ったことがある

高校生の約10人に1人(9.5%)

初めて吸ったのは？

16歳	…17.3%
17歳	…各13.2%
18歳	…各13.2%

がんにかかるリスク

喫煙者のリスクは、
たばこを吸わない人の約2倍!!

飲酒

好奇心で…60%
友人や仲間のすすめ…24%
親にすすめられて…18%

お酒を飲んだことがある

高校生の約2人に1人(45.8%)

なぜ危険？ 若者の飲酒

急性アルコール中毒
血液中のアルコール濃度が上昇、脳がマヒし、死の危険も。

アルコール依存症
未成年から飲酒を始めると、依存症になりやすい。

薬物

みんなやってるよ
楽しくなれるよ!!
1回だけ試してみよう
1kai dake…

こんなものになりすましていることも

- アロマオイル
- バスソルト
- ビデオクリーナー

「合法」「脱法」と呼ばれていても、中身は危険な薬物です。

心身への悪影響だけでなく、薬物を手に入れるため、犯罪にかかわるケースも。

性

僕のこと好きならいいでしょ？
ちょっと心配だけど…大丈夫だよ

妊娠

10代の人工妊娠中絶
中絶件数全体の10.3%が20歳未満。

性感染症

性器クラミジア感染症
感染者の10人に1人は、15～19歳

感染に気づかないまま放置すれば、将来の不妊につながることも。

16歳	…13.5%
17歳	…19.6%
18歳	…25.2%
19歳	…34.7%

今、きちんと考え、きっぱりと断る勇気が、あなたの未来を守ります。

◆参考資料：内閣府「青少年の酒類・たばこ取得・使用させない取り組みに関する意識調査」2009年3月、厚生労働省「覚せい剤・大麻・MDMA・違法ドラッグ乱用防止啓発誌本（高校3年生向け）」平成24年度厚生労働省「平成23年度衛生行政報告例」2012年10月、厚生労働省「性感染症報告数」2012年4月

夏休みが受診のチャンス!

定期健康診断の結果を配付しましたが、精密検査を勧められた人は病院に行きましたか？

いつも時間がな〜いと言っているそのあなた！夏休みが受診のチャンスです。

- ・尿検査の精密検査が必要な人
- ・視力検査の結果がB, C, Dだった人
- ・むし歯がある人
- ・内科検診、眼科検診で受診を勧められた人
- ・体調の悪い人

は、夏休みに受診し、受診結果を保健室に知らせてください。