

本格的な夏を迎える前に



梅雨明けとともに、気温や湿度の高い日が続く季節になりました。暑さによる体調不良や熱中症のリスクが高まる時期です。こまめな水分補給や十分な睡眠、朝食をとることを意識しながら、体調管理に努めましょう。今号では、身体測定結果と熱中症発生時の対応についてお知らせします。夏休みを元気に迎えるための参考にしてください。

Statistics

身長・体重の本校平均と全国平均

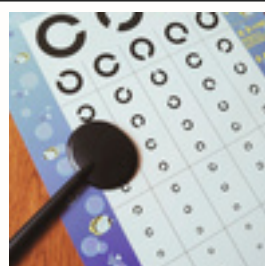
※全国平均 令和7年度学校保健統計調査より

		1年男子	2年男子	3年男子	1年女子	2年女子	3年女子
身長	本校平均 全国平均	168.8cm 168.6cm	170.4cm 169.9cm	171.4cm 170.6cm	157.1cm 157.0cm	156.7cm 157.5cm	159.4cm 157.9cm
体重	本校平均 全国平均	61.1kg 59.1kg	64.5kg 60.3kg	65.3kg 62.2cm	52.0kg 51.0kg	53.7kg 51.9kg	53.9kg 52.5kg

Health Checkup Results

今年度の健康診断結果

1学期の健康診断結果の中から、全国平均と比べて良かったものをピックアップしました。



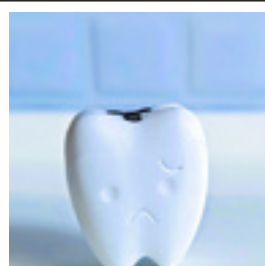
視力が1.0以下の割合

GOOD!

全国 71.5%

本校 60.6%

神港学園は視力のいい生徒が多い！



虫歯がある人の割合

GOOD!

全国 32.8%

本校 29.0%

全国的に虫歯がある人は減ってきています



尿蛋白検出者の割合

GOOD!

全国 2.56%

本校 0.44%

体質で尿蛋白が検出される人もいます

Visiting the hospital

夏休みに病院受診を

1学期の健康診断で「病院受診のすすめ」のプリントをもらった人は、夏休み中に病院を受診するようにしましょう。

今年度の健康診断結果一覧表は7月10日に配付しています。もし、身長体重の誤り等がある場合は保健室までご連絡ください。



熱中症の症状と対応

熱中症とは

暑い場所にいることで体温調節ができなくなりおこる体調不良のこと。病状が進行すると死に至る可能性があるため、適切な予防や対処が重要になります。



熱中症の主な症状



飲水できる場合

経口補水液を飲み 身体を冷却する

水分補給し、身体を冷却しても症状が改善しない場合は病院受診を検討しましょう

飲水できない場合

身体を冷却し 病院を受診する

症状が軽くても、自力で水分が飲めない場合は症状が悪化する可能性があるため、病院受診しましょう

救急車で病院へ！

重い症状がある場合はすぐに119番通報し、救急車を呼びましょう

熱中症の対処方法

- ① 風通しのよい場所 涼しい場所へ移動する
- ② 経口補水液やスポーツドリンクを飲む
- ③ 実施可能な方法で 身体を冷却する
- ④ 飲水できない場合は 病院受診する

※上記の重い症状がある場合は救急車を呼ぶ

冷却の方法

- ① 氷水に全身をつける
- ② 全身にホースで水をかける
- ③ ぬれタオルを身体に当て、扇風機をあてる
- ④ 首筋、脇、足の付け根を氷で冷やす



高1のみなさんへ HPVワクチンは今年度が最後です！

HPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチンは、子宮頸がんの原因となるウイルスの感染を予防するワクチンです。高校1年生は、定期接種（公費）の対象となる最後の学年です。公費で接種を受けられるのは、2027年3月31日までです。



HPVワクチンは、年齢や接種開始時期によって2回または3回の接種が必要です。標準的な接種スケジュールでは、すべての接種を終えるまで約6か月かかります。

「年度末までに受ければ大丈夫」と思っていると、接種が間に合わない場合があります。接種を希望する人は、できるだけ早めに保護者と相談し、医療機関へ予約しましょう。

接種を考えている人へ

- ☐ 公費対象は高1の3月31日まで
- ☐ 2～3回の接種が必要
- ☐ 全ての接種を終えるのに6ヶ月かかる

Information

保健室からのお知らせ

災害共済給付申請



学校や部活動で怪我をし、病院を受診した場合は医療費の申請ができます。申請窓口は保健室です。

外部の相談窓口



チャイルドライン	電話	毎日 午後4時～午後9時	0120-99-7777
	チャット	毎週月曜日～土曜日 16時から21時	https://childline.or.jp/chat/
24時間子供SOSダイヤル			0120-078-310
ひょうごっこSNS悩み相談		毎日 午後5時～午後21時	https://pref-hyogo.coco-chaport.jp/

毎日の小さな体調管理が、楽しい夏休みにつながります。暑い日はこまめな水分補給と休憩を心がけ、自分の体を大切にしてください。昼夜逆転の生活は身体へのダメージが大きいので規則正しい生活を心がけましょう。夏休みが皆さんにとって思い出いっぱいの時間となり、元気に新学期を迎えられることを願っています。