



平成27年7月8日
練馬区立開進第四中学校

定期健康診断結果

・身長・体重・座高

		開進第四中学校平均値			東京都平均値		
		身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)	身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)
男 子	1年	152.6	42.6	81.0	153.1	44.1	81.4
	2年	157.6	45.1	83.6	160.3	48.9	85.1
	3年	165.3	52.6	87.3	165.1	54.0	88.2
女 子	1年	153.0	45.1	82.3	152.1	43.4	82.2
	2年	155.7	48.5	84.5	154.9	46.9	83.7
	3年	155.8	48.4	83.8	157.1	50.1	85.2

東京都の平均は平成26度のものです。

・視力

(人)

	1年	2年	3年
A (1.0以上)	67	45	95
B (1.0未満0.7以上)	15	14	24
C (0.7未満0.3以上)	17	12	24
D (0.3未満)	5	7	10



・口腔健診

(人)

	1年	2年	3年	合計
永久歯のむし歯のある人	11	6	17	34
歯垢がついていた人	5	8	4	17
歯肉炎になっている人	5	4	2	11
歯並びや顎の関節に異常があった人	6	7	15	28

本日、健康カードを配布します。昨年の自分計測値と比べてみてください。身長、体重、座高の平均値、視力、口腔健診の結果も載せておきました。参考にしてください。座高については来年度から必須項目からなくなるため貴重な計測値になります。また、受診報告書をたくさん提出していただいています。今回、健康カードには、7月3日提出分まで記載しました。7月6日以降の提出については、健康カードには記載していませんが、台帳にはきちんと記載しております。ご了承ください。

健康カードは印鑑を押して、7月11日(土)までに学校に提出してください。

伝染性紅斑が流行、都内で警報基準を超える

6月下旬から都内で伝染性紅斑（リンゴ病）が増加しています。リンゴ病は、パルボウイルスによる感染症です。中学生の罹患率は低いですが注意が必要です。

リンゴ病とは・・・

症状は、約10日間の潜伏期間の後、両頬に赤い発疹、体、手や足に網目状の発疹ができ、1週間程でなくなります。微熱やかぜの症状が出ることもあります。感染経路は、患者の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むことによる感染（飛沫感染）とウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる感染（接触感染）があります。



リンゴ病予防・・・

予防接種はありません。手洗い、うがい、咳エチケットが有効です。また、疑わしい場合は早めに受診してください。



デング熱に注意

昨年の夏、東京都心の公園で、70年ぶりの国内感染が確認、流行したデング熱。今年も蚊が増える時期になり注意が必要です。

デング熱とは・・・

蚊がデングウイルスを媒介して起きる感染症。感染しても必ず発症するとは限らず、人から人へは感染しません。2～14日（多くは3～7日）後に熱が出るのが特徴で頭痛、筋肉痛、皮膚の発疹を伴います。1週間ほどで自然に回復するがまれに「デング出血熱」になり、適切な治療を受けないと死に至ることがあります。



デング熱予防・・・

- ①肌の露出を控え、蚊の多い所に行く時は、長袖シャツ、長ズボンを着る。
- ②虫除けの薬を使う。
- ③定期的に剪定、草刈りをして、風通しの悪いやぶ、草むらにしない。
- ④たまり水をなくす。



熱中症はなぜおこる？



熱中症になりやすいのはこんな日

- ①急に暑くなった日
からだが上手にあせを出すには、暑さに慣れることが必要です。暑くなって3～4日で、汗をかく反応が早くなって、それから3～4週間すると、汗でむだな塩分を出さなくなります。
⇒無理をしないで、暑さからからだを徐々に慣らしていきましょう。