

ほけんたより 7月

平成29年7月5日
練馬区立開進第四中学校

定期健康診断結果

・身長・体重

		開進第四中学校平均値		東京都平均値	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
男	1年	151.4	42.2	152.7	44.0
	2年	160.4	45.5	159.9	48.8
	3年	165.0	48.5	165.2	53.9
女	1年	153.2	45.5	151.9	43.7
	2年	156.1	47.4	154.8	47.2
	3年	156.1	50.6	156.5	50.0



東京都の平均は平成28度のものです。

・視力 (裸眼視力) (人)

	1年	2年	3年
A (1.0以上)	53	38	55
B (1.0未満0.7以上)	10	14	14
C (0.7未満0.3以上)	33	17	14
D (0.3未満)	23	17	15



・口腔健診 (人)

	1年	2年	3年	合計
永久歯のむし歯のある人	12	5	14	21
要観察歯のあった人	1	0	4	5
歯周疾患要観察者	3	2	8	13
歯並びや顎の関節に異常があった人	1	0	0	1



本日、健康カードを配布します。自分計測値を確認してください。身長、体重の平均値、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。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、6月30日提出分まで記載しました。7月3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10日(月)までに学校に提出してください。

夏の健康知識

1. いつもスポーツドリンクで水分補給？



「熱中症の予防ために、いつもスポーツドリンクで補給しているよ」という人は要注意です。運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめです。糖分も入っているので、吸収も早くエネルギーの補給にもなります。しかし飲み過ぎると塩分や糖分の取り過ぎになります。ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



2. 夏にひくから夏かぜ？

かぜの原因はウイルスです。冬のかぜの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好きです。しかし、中には暑くて湿度の高い環境が好きなウイルスがいます。エンテロウイルス（手足口病、ペルパングーナ）やアデノウイルス（プール熱）です。これらのウイルスに感染しておこるのが夏かぜです。冬と同じかぜではないのです。

夏かぜは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防方法は冬と同じです。うがい、手洗い、十分な睡眠です。



虫刺されに注意

デング熱・ジカウイルス熱感染症

デング熱やジカウイルス熱は、デングウイルスやジカウイルスに感染した蚊に刺されておこる感染症です。ウイルスは、人と蚊の間で感染を繰り返し、感染者が拡大します。現在、特別な治療方法はなく、症状に応じた対症療法が行われます。

* デング熱の症状 *

蚊に刺されてから2～14日（多くは3～7日）の潜伏期間の後、高熱（38～40℃）頭痛・関節痛・筋肉痛・発疹などの症状が現れます。多くの人は1週間ほどで症状が回復します。

* ジカウイルス感染症の症状 *

蚊にさされてから2～12日（多くは2～7日）の潜伏期間の後、発熱（多くは38.5℃以下）・頭痛・関節痛・発疹・結膜炎などの症状が現れます。デング熱より軽症で、多くの人は2～7日ほどで症状は回復します。

* 対策 *

①蚊を減らす。

水たまりをなくし、不要な物は片付ける。週1回は家のまわりの掃除や片付けをする。

②蚊に刺されないようにする。

屋外での活動の時は、長袖、長ズボンを着用する。虫除けの忌避剤を使う。網戸、防虫網を設置する。

