保 健 だ よ り

令和５年　7月18日　～7月号～

練馬区立北町中学校　保健室

健康診断が終わりました。各自の健康診断の結果をまとめた「定期健康診断の記録」を配付します。確認してください。

このところ、非常に暑い日が続いていて、心配しているところですが、不調を訴え保健室に来室する生徒は多くなく、それぞれ体調管理ができているということだと思います。このまま暑い夏を元気に乗り切ってほしいものです。夏休み中も、暑さ対策をして行動しましょう。

○健康診断の結果を配付します。「定期健康診断の記録」

健康診断の記録を配付しました。前回と比べ何か変わったところはないか、受診の必要はなくても、気になることはないか、自分の健康を考えるきっかけにしてほしいと思います。

歯科健診の結果は特に問題がなければ空欄になっています。今回は全学年ピンクの用紙になります。

●身体計測の結果

男子

	１年	２年	３年
身長	154.4	160.8	165.9
体重	45.3	49.9	56.0

女子

	１年	２年	３年
身長	152.6	155.1	1572
体重	44.4	46.4	50.0

●視力検査の結果

視力検査の結果、昨年度の結果と比べて、Ａ（1.0 以上の人）の人数はほとんど変わらず、Ｃ（0.7 可 0.3 未満）が増加し、Ｄ（0.3 未満）は少し減少という結果でした。ゲームなど、近くで物を見続けていると目が疲れしまいます。時々、遠くを見て目を休めましょう。視力検査の結果のお知らせが配付された人は、受診し、遠視、近視、乱視はないか、治療が必要か、メガネの使用が必要かなど、目の状態を確認してください。

●耳鼻健診の結果

アレルギー性鼻炎Ｂ、１５人、耳垢栓塞１人、扁桃肥大１人でした。アレルギー性鼻炎Ｂについては、受診は家庭の判断でよいです。気になる場合は受診してください。

●眼科健診の結果

アレルギー性結膜炎９人、眼位異常（斜視の疑い）１人、眼瞼縁炎１人でした。目の状態を確認し、治療や指導の必要はないかをみてもらいましょう。

●歯科健診の結果

結果のお知らせ（黄色）を配付した人は、６０人でした。虫歯がある人は早めの受診をお勧めします。要注意乳歯や歯垢歯肉などの状態について指摘された人も、早めに受診し、治療や指導を受けてください。現在のところ受診率２０％ほどです。

○熱中症、予防が大切です！

●こまめな水分補給をしましょう！
水分補給、水を飲むだけですが、以外に忘れます。起床時、食事の前、休憩時間ごとや寝る前など、時間を決めて水分補給をしましょう。

●体調を整えて活動に参加しましょう！
寝不足や、朝食を食べないなど熱中症への危険が高まります。朝からだるい、熱っぽいなど体調が優れないときは活動を中止しましょう。

●活動に備えて、
服装は涼しい服装、紫外線対策として帽子や日傘を利用してみてください。
出かけるときは、水筒を持参しましょう。途中で給水もでき便利です。

●マスクと熱中症
暑い日は熱中症の心配もあります。呼気で放出されるはずの熱がこもることになるからです。暑い中、屋内外に関わらず運動等活動するときはマスクをはずしましょう。

●具合が悪いと感じたら
暑い、蒸し暑い中で活動していて、頭痛、吐き気めまいなど具合が悪いと感じたら、熱中症を疑い対応しましょう。

伝える　がまんしないで、早めに、家の人や先生など、周囲の大人に伝える。

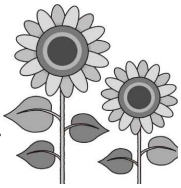
休む　すぐに運動作業を中止し、涼しいところで休む。

水分補給をする　水分だけでは症状の改善が見られないときは、塩分も補給できる経口補水液が効果的である。

冷やす　首、わきの下、足の付け根を冷やす。

●こんな時は　⇒医療機関受診、救急搬送を考えてください。
自分で水分を飲めないとき、意識がはっきりしないとき（ぼんやりした印象、話せないなど）処置をしても症状に改善がみられないときは、受診を検討してください。

○感染症対策…

暑さに関することと同様に、ヘルパンギーナなど様々な感染症に関する報道があります。夏休み中も感染症に注意しましょう。
基本的には、咳エチケット、手洗い、換気、体調が優れないときは外出を控えるなど、無理をしないようにお願いします。

●健康観察…健康カードは配付しませんが、健康観察をしましょう。特に出かける前に、発熱、咳、喉の痛み、など、体調が優れない場合は、無理をしないようにしましょう。
●手洗い…石けんでしっかり洗ってください。特に、帰宅後、食事の前、トイレの後は必須です。
●咳エチケット…咳が出るときは、タオル、ハンカチ、ティッシュで口を覆いましょう。
基本的にはマスクの着用の必要はありません。しかし、マスクの着用を推奨されている場面ではマスクの着用しましょう。
●室内の換気…エアコンをつけ閉め切りになりがちですが、時々換気をしましょう、