

保健だより ~6月号~

平成28年6月14日(火)
練馬区立練馬東中学校
保健室

6月も半ばに差し掛かりました。体育祭や修学旅行が終わり、ほっとするのも束の間。来週からは期末考査1週間前になります。前回の中間考査の時には、寝不足などで体調を崩してしまう人が多くいました。できるだけ生活習慣を崩すこと無く、試験勉強ができるといいですね。疲れた時は無理せず休養を取るようにすると、頭もスッキリします。



最近の保健室2トップ

① “お腹が痛い！” 増加中です！

6月に入ってから腹痛を訴えて来室する人が増えています。中には病院で「腸の風邪」、「胃腸炎」など様々に診断されてくる人もいました。湿気が多い時期には食事をする際に気を付けたいのが『食中毒』です。梅雨や夏場はウイルスよりも細菌性の食中毒が起こります。少しでもお腹の調子がおかしいと感じたら、水分をしっかりとって休養するようにしてください。

【予防方法】

- 手をよく洗う・・・手から食べ物に菌が感染しないように、トイレの後、調理前、食事前に30秒以上の手洗いをしましょう。
- 食品をよく洗う・・・野菜や魚介類などは流水で丁寧に洗ってから調理しましょう。
- 十分に加熱する・・・火を通す食品はしっかり加熱しましょう。スープなど再加熱するときも、温める程度では無く十分に火を通してください。

② “虫刺されでかゆい！” 増加中です！

腹痛と同じように虫刺されによる来室者も増えています。原因の虫は『ブユ(ブヨ)』の可能性が高いです。蚊による虫刺されの症状よりもひどい場合がありますので、十分注意してください。外の活動が多い人は虫除けスプレーを使うようにしましょう。

【症状】

- ・噛まれた場所から出血
- ・噛まれた場所やその周辺が腫れ上がる
- ・夜や次に日から激しいかゆみ、痛み



【刺されてしまったら】

- ・洗ってから虫刺されの薬を塗る
- ・患部を冷やす
- ・病院を受診する

【刺される前に】

- ・できるだけ長袖や長ズボンを着用するようにする
- ・虫除けスプレーを使う

H28年度

健康診断結果

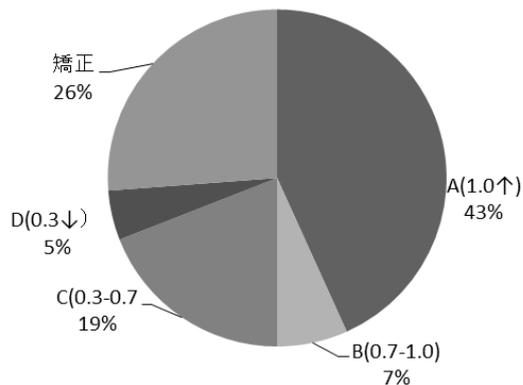
4月から6月にかけて行われた健康診断の結果を一部お知らせします。医療機関へ行くよう「お知らせ」をもらった生徒は、できるだけ早めに治療をしてもらうようにしましょう。また、その結果として受診報告書を速やかに学校に提出するようにしてください。

①（身長・体重・座高）

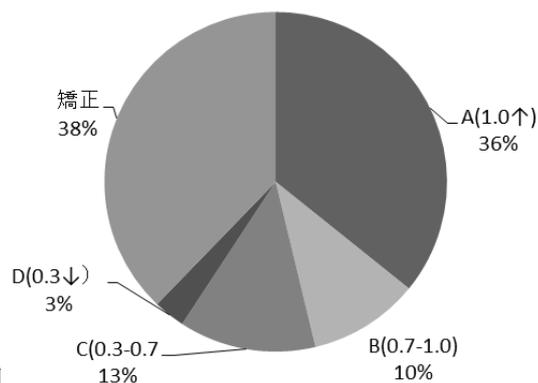
		身長(cm)	体重(kg)
1年	男子	155.3	46.9
	女子	152.0	42.2
2年	男子	161.5	50.2
	女子	156.2	48.9
3年	男子	166.1	55.1
	女子	157.0	51.6

②視力

男子



女子



③眼科、耳鼻科（単位：人）

		1年	2年	3年
眼科	アレルギー性結膜炎	4	12	10
	その他疾患	3	2	2

		1年	2年	3年
耳鼻科	アレルギー性鼻炎	21	16	14
	耳垢栓塞	10	10	8

④歯科（単位：人）

		1年	2年	3年
歯科	むし歯あり	18	12	21
	むし歯になりそうな歯あり	21	33	23
	歯肉炎	5	8	2

各健康診断を欠席した人へ

今年度、校医さんによる定期健康診断は、以下の4つです。欠席した人には「受診のすすめ」を渡しています。夏休みに入る前までに必ず受診し、学校に報告してください。また、欠席していたのにも関わらず、受診のすすめをもらっていない人は、保健室まで連絡してください。

- ・内科検診
- ・眼科検診
- ・歯科検診
- ・耳鼻科健診

全て配布済