

保健だより ~6月号~

平成30年6月14日(木)

練馬区立練馬東中学校

保健室



関東では梅雨入りし、天気が優れない日が多くなりました。体育祭も終わって、ほっとするのも束の間。6月後半には期末テストがあります。天気や気温の変化で体調が悪くなることもあるこの時期。早寝早起きを心がけ、良い生活習慣を送りながら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。

今から始める熱中症対策

し・あつ・じ・ん・か 「暑熱順化」

皆さんは暑熱順化という言葉を知っていますか？繰り返して暑さに当たっていると、そのうち強い暑さにも耐えられるように体に変化していく＝暑さに慣れていくことを暑熱順化と言います。暑さに慣れることで、汗が早く、大量に出ることで熱を逃す能力がアップします。暑熱順化が上手に進むと、汗をたくさんかいても失う塩分が少量で済んだり、体温が上がりにくくなるなど、体の内側から熱中症対策ができます。

暑さに慣れるためには？

- ①熱くなる前の時期から体を動かす。
- ②運動の時は、軽めのものを短時間行い、時間をだんだん延ばすなどする。
⇒練東生は5月の中旬から体育祭の練習をしたり、炎天下の体育祭も乗り越えたので、比較的暑さに慣れてきていると思います。



熱中症にならないために

水分（水、麦茶、汗をたくさんかくときはスポーツドリンクなど）をこまめにとる

「のどが乾いた」と感じる時点で、既に水分不足になっています。少しずつ、こまめにとることを心がけましょう。

運動する時は、こまめに休憩をとる

無理をしないことが大切。

朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べないと、寝ている間にかいた汗で水分や塩分が失われてしまい、汗をかきにくくなり、熱中症になりやすい。

しっかり睡眠をとる

寝不足の場合、疲れが取れず、体の調子が悪くなりやすい。

練東生は「朝ごはんを食べない」「寝不足」で熱中症になる人多数！！

H30年度

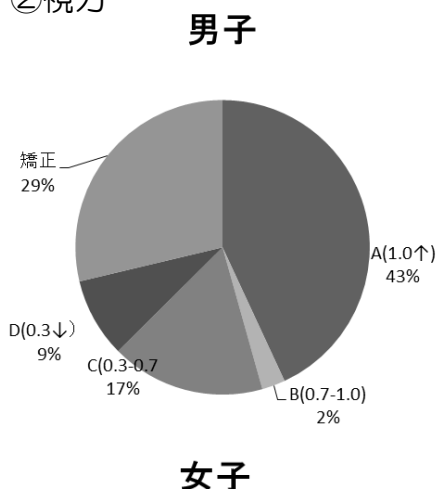
健康診断結果

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・体重の平均

		身長(cm)	体重(kg)
1年	男子	152.4	43.8
	女子	153.4	43.8
2年	男子	162.6	50.4
	女子	155.6	48.3
3年	男子	166.9	57.4
	女子	156.2	48.6

② 視力



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	16	8	12
	眼位異常	2	7	2
	その他疾患	4	4	5
耳鼻科	アレルギー性鼻炎	12	11	10
	耳垢栓塞	5	4	6

④ 歯科 (単位：人)

		1年	2年	3年
歯科	むし歯あり	15	12	25
	むし歯になりそうな歯あり	7	11	30
	歯肉炎	7	10	16

各健康診断を欠席した人へ

今年度、校医の先生による定期健康診断は
①内科検診②眼科検診③歯科検診④耳鼻科検診
 の4つです。欠席した人には「受診のおすすめ」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、受診のお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。

プールの準備をしてください

6月の後半からプールが始まります。プールの日は特に以下の事に注意してください。

- 前の日は早めに寝る
- 手と足の爪を切っておく
- 体を清潔にしておく
- 朝は健康観察を行う
- 準備運動をしっかり行う
- 朝ごはんを食べる

