

# 7月 保健だより

令和2年7月1日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

いよいよ本番。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度の運動を続けて暑さになれるのも大切。こまめな水分補給と休憩を忘れずに。



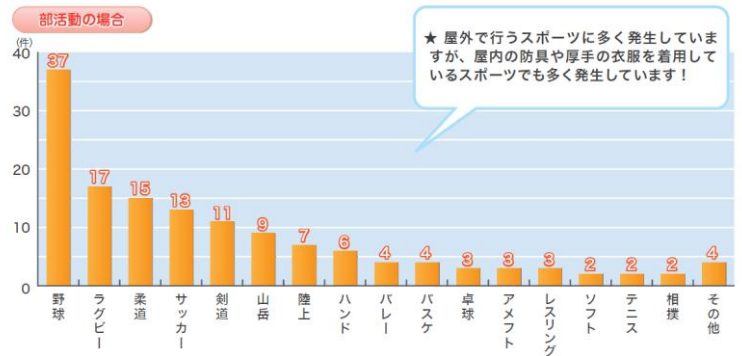
## 今月の保健目標 熱中症に注意しよう!

右のグラフは部活動別熱中症での死亡事例発生傾向のグラフです。炎天下の中で行われる部活動の中でも、熱中症が多く発生しているのは、野球・ラグビー・柔道・サッカー・剣道などです。

屋外での部活動以外にも室内での活動でも死亡事故が起きています。熱中症は、重症になると死にいたる危険性もあります。決して無理をしないようにしましょう。

### ●学校の管理下における熱中症死亡事例の発生傾向

★ 場合別・スポーツ種目別発生傾向 (昭和50年～平成24年)



出典：日本スポーツ振興センター

## 熱中症の 重 症 度



- めまい
  - 立ちくらみ
  - 筋肉痛
  - 汗がとまらない
- など



- 頭痛
  - はき気
  - だるい
  - 力が入らない
- など



- 意識がない
  - けいれん
  - 体温が高い
  - 返事がない
  - まっすぐ歩けない
- など



## こんな日は熱中症に注意!



# 7月から定期健康診断が始まります！！

なぜ健康診断をするの？

「学校保健安全法」という法律で、「学校においては、毎学年定期に、児童生徒等の健康診断を行わなければならない」（第13条）とされています。健康診断はその実施について法律で義務として明記している重要な学校行事です。

健康診断の目的は？

主な理由はこの3つ

- ◎自分の健康状態や成長をしるため
- ◎健康に関する問題や病気の可能性を見つけるため
- ◎これからの健康な生活に役立てるため



## 令和2年度 定期健康診断日程一覧

検査内容	検査日	学 年	時 間	備 考
腎臓検診	7/15 (水)	全学年	朝回収	登校したらすぐ提出しましょう。
	7/22 (水)			15日に忘れた人は必ず出しましょう。
身体計測	7/27 (月)	2年生	1～3校時	ジャージ登校です。メガネを使用している人は持参しましょう。
	7/28 (火)	1年生		
	7/29 (水)	3年生		
内科検診	8/27 (木)	3年生	8:45～	脱ぎやすい服装で登校してください。女子は上半身ジャージを用意してください。事前に「結核検診問診票」を配布・回収します。(本日配布しました。)
	9/3 (木)	1,2年生		
眼科検診	9/9 (水)	全学年	8:45～	待っている間は静かにしましょう。
耳鼻科検診	10/8 (木)	全学年	8:45～	耳掃除をしておきましょう。
歯科検診	10/21 (水)	全学年	8:45～	歯をみがいてきましょう。
心臓検診	11/5 (木)	1年生	9:00 頃	脱ぎやすい服装で登校してください。女子は上半身ジャージを用意してください。



- 内科 田口智子先生 (ゆき医院)
- 眼科 安藤靖恭先生 (安藤眼科クリニック)
- 耳鼻科 鄭正舟先生 (関町耳鼻咽喉科アレルギー科)
- 歯科 羅均先生 (上石神井北口歯科)
- 薬剤師 井上博美先生

「お願いします。」

「ありがとうございました。」の

あいさつも忘れずに！

校医の先生方には、これから検診でお世話になります。お忙しい時間の合間に来てくださるので、ご迷惑をおかけしないように、先生の言うことをきちんと守りましょう。

※定期健康診断でも、密を防ぐなど新型コロナウイルスの感染防止に配慮し、実施します。そのための新しいルールもしっかり守ってください。(健康診断での新しいルールは保健室前に掲示しています。)