



令和5年7月8日
練馬区立上石神井中学校
保健室

7月13日は「ナイスの日」です。「ナ(7)イ(1)ス(3)」と読める語呂合わせから、ナイスなことや素敵なことを見つける日として制定されました。アニメ映画が由来になっているそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「頑張った、私は偉い」と自分を褒めてあげる方が、良い結果につながるという研究データもあるそうです。蒸し暑い日が続きますが、「ナイス」なことをたくさん見つけて、元気に夏休みを迎えましょう。

ナイスの日



健康診断の結果を配付

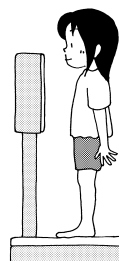
4月から行われてきた健康診断の結果（一部精密検査の終わっていない検査項目あり）を配付します。自分の健康状態について確認してください。受診結果については、6月30日まで提出されたものについては記載しています。7月3日以降の提出については今回の結果にはありませんが、台帳には記載してあります。ご了承ください。

上石神井中学校の健康診断の結果

身長・体重（平均値）

（人）

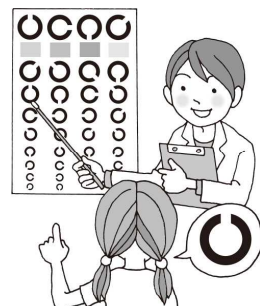
	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	153.7	45.1	152.1	45.3
2年	162.3	53.9	155.1	47.9
3年	167.0	62.9	157.5	55.3



視力

（人）

	裸眼視力			矯正視力		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
A (1.0以上)	57	32	55	7	7	8
B (1.0未満0.7以上)	12	18	18	12	5	22
D (0.7未満0.3以上)	15	18	9	18	13	19
D (0.3未満)	18	9	15	5	5	5



歯科健診

（人）

	1年	2年	3年
顎関節に異常のあった人	4	1	1
歯列・咬合の状態に異常があった人	21	7	15
歯垢の状態に異常があった人	0	1	3
歯肉の状態に異常があった人	0	0	0
むし歯があった人	3	1	7
むし歯になりそうな歯があった人	19	1	22



眼科健診

耳鼻科健診

	アレルギー性結膜炎		眼位異常	眼瞼炎縁
	A	B		
1年	0	1	1	0
2年	0	1	2	0
3年	0	0	0	1

	アレルギー性鼻炎		耳垢栓塞	鼻炎
	A	B		
1年	0	5	6	1
2年	1	1	6	1
3年	1	5	13	2

夏に多い子供の感染症

東京都では、ペルパングーナや溶連菌などが増加傾向です。手洗い、うがい、十分な睡眠で予防を心がけましょう。

ペルパングーナ

38～40℃の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中に水疱など

RSウイルス

38～39℃の発熱、鼻水、咳

溶連菌感染症

38℃以上の発熱、全身の倦怠感^{けんたいかん}、のどの痛み



熱中症

こんな症状に注意

意識がはっきりして、水分、塩分をとれば軽症です。自力で水分がとれない場合、意識がもうろうとしている、けいれん発作が出ている場合は、ただちに救急車を呼びましょう。



めまい



こむら返り



頭痛



吐き気



体が熱い



意識がもうろう

熱中症予防のポイント



水分補給



十分な睡眠



栄養のバランス



帽子をかぶる



風通しの良い服



暑さに慣れる^{じょう}

からだ

体がだるい… それ、クーラー病^{びょう}かもしれません

おくがい
屋外

けっかん かくちよう からだ ねつ そと に
血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす



しつない
室内

けっかん しゅうしゆく からだ ねつ そと
血管を収縮させ、体の熱が外に
逃げないようにする



あつ おくがい さむい しつない
暑い屋外と寒い室内を
なん ど い き
何度も行き来すると、
けっかん かくちよう しゅうしゆく
血管を拡張・収縮させ
じ りつ しん けい みだ たい
る自律神経が乱れ、体
ちよう わる
調が悪くなること。が。
れい ぼう たか おん ど せつ
冷房は高めの温度に設
てい
定しましょう。