ほけんだより 7月

令和５年７月１９日
練馬区立大泉中学校
７月号　保健室

夏休み中も注意してほしい！　～保健室からのお願い★３つ～

【 ★熱中症を予防するために・・・ 】

①部活等で学校に来るときは、水分を多めに持ってきましょう。
　水筒の補充用として、ペットボトルを持ってきてもかまいません。
②部活動顧問の先生の指示に従って、塩分タブレットを持参することもできます。
　ただし、食物アレルギー等の観点から、他の人には絶対にあげないでください。
③登下校中は、積極的に帽子をかぶりましょう。日傘を使用してもかまいません。
④生活リズムが崩れると熱中症のリスクが高まります。夏休み中も早寝・早起き・
　朝ご飯を心がけましょう。

【 ★耳鼻科検診で「耳垢栓塞」と言われた人へ・・・ 】

「耳垢栓塞」とは、鼓膜が見えないくらい耳垢がたまっており、家庭では取り切れない状態のことです。「受診のおすすめ」をもらった人で、病院を受診した人は、１年生が４３％、２年生が２２％、３年生が４０％です（７月１８日現在）。
　耳垢栓塞のままプールに入ると、中耳炎などを起こすことがあります。聞こえが悪くなることもあります。夏休みを利用して、耳鼻科を受診してくださいね。

【　★視力検査結果をもらった人へ・・・　】

　視力がＣやＤだった人に、視力検査結果を渡しました。大泉中の皆さんの視力はどうでしょう？
全体の結果を表にしてみました。

視力検査結果	A	B	C	D
1年	70	50	92	27
2年	65	30	59	49
3年	76	47	89	48
合計	**211**	**127**	**240**	**124**

※めがね･コンタクト着用を含む。

　全学年で視力がＡ・Ｂの人は３３８人、Ｃ・Ｄの人は３６４人でした。視力検査を通して、めがねやコンタクトをつけていても度数が合っておらず、見えにくい人が多いこともわかりました。
　「黒板の字が見えない…」「目が疲れて頭も痛くなる…」という人もいるのではないでしょうか。
目を大切にし、集中して勉強に取り組めるようにするために、ぜひ夏休みの間に受診をしてください。
また、めがねやコンタクトは自分の眼に合った度数に調整をしてください。ご協力お願いします。

＜保護者の皆様へ＞
　いつも学校保健にご協力いただきありがとうございます。
終業式の日に定期健康診断の結果をお渡しします。ご確認のほど、よろしくお願いします。
何かありましたら養護教諭までご連絡ください。２学期もよろしくお願いします。