

保健だより



平成27年7月8日
豊玉第二中学校保健室

むし暑い日が続き、体調管理が難しい季節です。保健室では、体調不良で寒気を訴える人も多く、ストーブを使うこともあります。肌寒く感じる日は、長そでシャツを着用するなど工夫しましょう。体調不調のきっかけは、睡眠不足が多いようです。

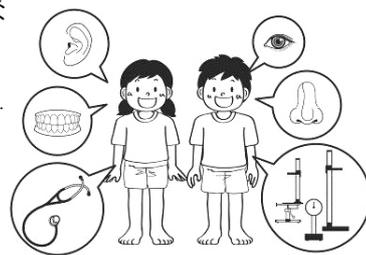


人間の体は、夜眠っている間に、体を休めるホルモン「メラトニン」や成長や細胞の新生を助ける成長ホルモンなどを分泌しています。個人差もありますが、疲れているときは午後9時頃には寝るようにしましょう。勉強などで遅いときでも午後11時頃には、布団に入るよう努力しましょう。



定期健康診断が終わりました

精密検査や健康相談会など一部の検診は続いています。学校での定期健康診断は終了しました。受診が必要な人には、個別にお知らせを配付しています。まだ、受診していない人は、早めに医療機関で診察を受けてください。



健康カードを配付します (保護者の皆様へお願い)

☆お子様の健康カードをご覧になりましたら、該当学年の保護者印の欄に押印をお願いします。7月13日(月)までに担任に提出となります。

☆お気付きのことがありましたら、お子様を通してでも結構です。保健室までご連絡ください。



*豊玉第二中学校の身体測定学年男女別平均値です

上段 豊玉第二中学校 27年度

下段 東京都 26年度

男 子			
	身長 cm	体重 kg	座高 cm
1年	<u>152.4</u>	<u>44.8</u>	<u>81.1</u>
	153.1	44.1	81.4
2年	<u>163.0</u>	<u>49.7</u>	<u>86.8</u>
	160.3	48.9	85.1
3年	<u>167.2</u>	<u>53.7</u>	<u>89.7</u>
	165.1	54.0	88.2

女 子			
	身長 cm	体重 kg	座高 cm
1年	<u>153.1</u>	<u>42.6</u>	<u>83.2</u>
	152.1	43.4	82.2
2年	<u>156.7</u>	<u>45.4</u>	<u>84.3</u>
	154.9	46.9	83.7
3年	<u>157.3</u>	<u>50.8</u>	<u>85.6</u>
	157.1	50.1	85.2

水泳の授業が始まっています プールを介して流行しやすい感染症（咽頭結膜熱、流行性角結膜炎）が心配されます。プールに入る日の健康観察は、ていねいにおこない、プール前後のシャワーは、しっかり浴びましょう。

洗眼は、水の勢いに注意してやさしくおこなってください。（眼球に勢いよく水をかけると、角膜の保護膜まで洗い流してしまうそうです。）シャワーを浴びる時に、顔を少し上向きにして目をパチパチする程度で十分です。



汗をかく季節です 汗はこまめに拭き、運動後は顔や手を水で洗いましょう。体温を下げ、皮膚を清潔にします。汗をそのままにしているとあせもなどの皮膚炎を悪化させます。汗拭き用のハンカチやタオルは、夏の必需品です。

熱中症に注意しましょう

- 熱中症とは、暑さの中で起こる障害の総称です。
- 熱中症は、適切な応急処置で、重症化を防ぐことができます。
- 熱中症は、予防法を知っていれば、防ぐことができます。



いざという時・・・おぼえておこう!! 応急処置

涼しい所で休む

- ☆涼しい場所に移す
- ☆衣服をゆるめる
- ☆寝かせる



体を冷やす

- ☆氷水袋やアイスパックで、首・わきの下・足の付け根を冷やす
- ☆水をかけたり、濡れタオルで拭き：うちわや扇風機で風を送る



水分補給

- ☆塩分を含んだ水分を補給する
- ※意識がはっきりしない時や吐き気がある時は、口から水分を取らせるのは禁物



学校医・学校薬剤師の先生を紹介します

担当	氏名(敬称略)	医療機関名	電話番号	所在地
内科	野呂光子	高月医院 (内・小・皮・泌)	3991-2435	豊玉北4-2-8
眼科	篠田健二	篠田眼科クリニック(眼)	3991-3738	栄町37-7
耳鼻咽喉科	小山英明	小山耳鼻咽喉科ア科医院 (耳・ア)	3991-4683	豊玉北5-18-6
歯科	名古屋昌宏	名古屋歯科医院(歯)	3994-3900	桜台4-1-3
薬剤師	関口博通	日の丸薬局	3990-5397	貫井2-5-5