

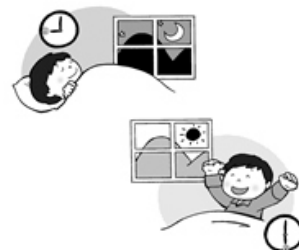
保健だより



平成28年7月6日

豊玉第二中学校保健室

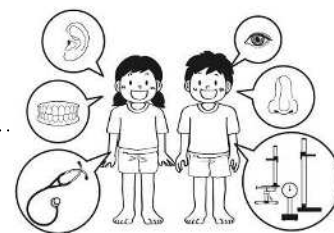
むし暑い日が続き、体調管理が難しい季節です。休養（夜は早く寝る）やバランスのよい食事で体調を整えましょう。人間の体は、夜眠っている間に、体を休めるホルモン「メラトニン」や成長や細胞の新生を助ける成長ホルモンなどを分泌しています。疲れているときは夜9時頃には寝るようにしましょう。勉強などで遅いときでも夜11時頃には、布団に入るよう努力しましょう。



体調や暑さに対する抵抗力には個人差があります。特に、下痢や発熱のときは、無理は禁物です。

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が、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、1・2年生は該当学年の保護者印の欄に押印をお願いします。7月12日（火）までに担任に提出となります。3年生は、提出の必要はありません。ご家庭での管理をお願いします。お気づ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 28年度

下段 東京都 27年度

男子		
	身長 cm	体重 kg
1年	<u>156.4</u>	<u>46.4</u>
	152.4	43.1
2年	<u>158.6</u>	<u>47.2</u>
	160.2	48.7
3年	<u>167.6</u>	<u>54.1</u>
	165.8	54.5

女子		
	身長 cm	体重 kg
1年	<u>150.9</u>	<u>41.5</u>
	152.0	43.3
2年	<u>156.6</u>	<u>46.9</u>
	155.2	47.2
3年	<u>158.8</u>	<u>49.1</u>
	157.3	49.9

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眼球を痛めないよう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います。）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も効果があります。



*気温が高くなると、洗眼機器の蛇口から熱湯が出ることがありますので注意してください。



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
水をかける、濡れタオルで拭く、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	長谷川 望	高橋医院(内・小・皮・泌)	3993-3811	練馬4-13-5
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