

ほけんたより7月

平成30年7月4日
練馬区立開進第四中学校

定期健康診断結果

・身長・体重

		開進第四中学校平均値		東京都平均値	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
男 子	1年	152.6	42.2	153.7	44.3
	2年	159.4	47.1	160.9	49.4
	3年	166.5	54.4	165.8	53.8
女 子	1年	151.7	42.2	152.0	43.1
	2年	156.2	48.7	155.4	47.3
	3年	157.6	49.3	157.0	49.8



東京都の平均は平成29年度の数値です。

・視力 (裸眼視力) (人)

	1年	2年	3年
A (1.0以上)	56	40	38
B (1.0未満0.7以上)	5	11	10
C (0.7未満0.3以上)	12	17	15
D (0.3未満)	4	13	7



・口腔健診 (人)

	1年	2年	3年	合計
永久歯のむし歯のある人	2	11	9	22
要観察歯のあった人	0	3	4	7
顎の関節に異常があった人	0	0	2	2
歯列咬合の状態	5	6	11	22
歯垢の状態	7	11	7	25
歯肉の状態	5	6	3	14



本日、健康カードを配布します。自分自身の計測値を確認してください。身長、体重の平均値、視力、口腔健診の結果も載せておきました。参考にしてください。また、受診報告書をたくさん提出していただいています。今回、健康カードには、6月29日提出分まで記載しました。7月2日以降の提出については、健康カードには記載していませんが、台帳にはきちんと記載しております。ご了承ください。健康カードは印鑑を押して、7月9日(月)までに学校に提出してください。

7月7日は七夕☆お願いより目標を

7月7日前後の夜9時頃、東の空に見える特に明るい星が織姫星（ベガ）と彦星（アルタイル）です。新月なら間を流れる天の川もみえるかもしれません。

小さい頃、笹に短冊をつるしお願い事をした人もいるはず。その起源は江戸時代と言われ、寺小屋に通う子供たちが書道や裁縫の「上達」を祈っていたそうです。「お願い」というより、チャレンジする目標に近かったのではないのでしょうか。みなさんは、出来るようになりたい事がありますか。上手になりたい事がありますか。挑戦したい事がありますか。もうすぐ夏休みです。チャレンジのチャンスです。織姫星、彦星を見上げながら、何か一つ、目標を考えてみませんか。



ハンカチコンクール（7月2日～6日まで）

暑い季節汗を拭くためのハンカチやタオルは必要です。また、給食の前やトイレの後等手を洗った後、手を拭くためにもハンカチやタオルは大切です。しかし、持ってきていない人がいます。そこで、毎日持ってくる習慣をつけるためにコンクールを行います。開四小学校、仲町小学校、開四中学校の三校合同で実施します。毎日清潔なタオルまたはハンカチを持って来ててください。汗ふき用タオルと給食前のタオルは両方あった方が良いでしょう。



汗の対策（ニオイが気になる！？）

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭です。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とにおいには次の対策をが効果的です。

ぬれタオルで軽く吸い取る

濡れたタオルでゴシゴシ拭くのはお勧めしません。汗は蒸発する時体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚をしめらすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。また、ニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルで拭くとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果です。汗腺が発達した人の方がにおわないのです。汗腺を発達させるには、運動と入浴で普段から汗をかくようにして冷房にあたりすぎない事です。適度に汗をかいて汗腺を鍛えましょう。



受診報告書

4～5月に行われた健診の結果、受診が必要な人には「受診のおすすめ」をお渡しました。今のところ受診率は眼科10%、耳鼻科22%、歯科20%、視力27%となっています。受診報告書を出していない人は、早めに提出してください。まだ受診していない人は早めに受診してください。