

保健だより

令和4年 7月19日 ～7月号～

練馬区立北町中学校 保健室



健康診断が終わりました。各自の健康診断の結果をまとめた「定期健康診断の記録」を配布します。確認してください。

梅雨明けが早く、急に暑くなり、不調を訴え保健室に来室する生徒も多く心配しましたが、大事に至らずほっとしているところです。

暑い日は続きます。夏休み中も、暑さ対策をして行動しましょう。

○健康診断の結果を配布します。「定期健康診断の記録」

健康診断の記録を配布しました。前回と比べ何か変わったところはないか、受診の必要はなくても、気になることはないか、自分の健康を考えるきっかけにしてほしいなと思います。

歯科健診の結果は特に問題がなければ空欄になっています。

●身体計測の結果

男子	1年	2年	3年
身長	154.5	160.7	167.7
体重	45.7	52.4	56.8

女子	1年	2年	3年
身長	153.3	155.7	157.3
体重	44.6	48.1	50.2

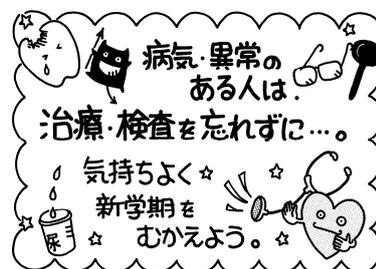
●視力検査の結果

視力検査の結果、A（1.0以上の人）の人数が減少、D（0.3未満）の人数が増加という結果でした。近くで物を見続ける作業（ゲーム、スマホなど）で目が疲れているのではないかと心配です。時々、遠くを見たりして、目を休めましょう。

視力検査の結果のお知らせが配布された人は、受診し、遠視、近視、乱視はないか、治療が必要か、メガネの使用が必要かなど、目の状態を確認することが大切です。

●耳鼻健診の結果

アレルギー性鼻炎 8人、耳垢栓塞 7人でした。アレルギー性鼻炎については、受診は家庭判断でよいとのことでしたが、耳垢栓塞は受診をお勧めします。



●眼科健診の結果

アレルギー性結膜炎 18人、眼位異常（斜視の疑い）7人です。目の状態を確認し、治療や指導の必要はないかをみてもらいましょう。早めの受診をおすすめします。

●歯科健診の結果

結果のお知らせ（黄色）を配布した人は、53人でした。虫歯がある人は早めの受診をお勧めします。要注意乳歯や歯垢歯肉などの状態について指摘された人も、早めに受診し、治療や指導を受けてください。

○熱中症、まず予防、具合が悪いと感じたら水分補給し涼しいところで休む。

●こんな時は
熱中症の危険あり

- ・睡眠不足
- ・朝食を食べていない。少ない。
- ・熱がある
- ・下痢症状がある
- ・風邪症状がある

※体調が優れないときは無理をしない。

●熱中症の予防

体調を整える。
まずに睡眠、食事をしっかりとる。

涼しい服装
紫外線対策として帽子日傘もお勧め。

こまめな水分補給
活動前、30分ごとに、水分補給をする。

休憩をこまめにとる

●具合が悪いと感じたら
暑い、蒸し暑い中、頭痛、吐き気めまいなど具合が悪いと感じたら、熱中症を疑い対応する。

伝える 我慢せず周囲に伝える

休む すぐに運動作業を中止し、涼しいところで休む。

水分補給をする 水分塩分を補給できる経口補水液が適当。

冷やす 首、わきの下、足の付け根を冷やし様子を見る。

●こんな時は

- ・自分で水分を飲めない、
- ・意識がはっきりしないとき
(ぼんやりした印象、話せないなど)
- ・処置をしても症状に改善がみられないときは、**救急搬送を考える** (医療機関に相談受診する)

マスクと熱中症 感染を心配し、マスクをつけていますが、暑い日は熱中症の心配もあります。「人と2m以上離れているとき」はマスクをはずすなど工夫しましょう。



○感染症対策…夏休みも、引き続き対策をお願いします。

報道されているように、都内、全国でも、新規感染者報告数が増えています。夏休み中も感染対策をして過ごしましょう。



- 健康観察をお願いします。夏休み用の健康カードを配布しました。
毎朝の検温、咳、喉の痛み、息苦しさ、だるさなど症状がないか確認し記録しましょう。
発熱、咳、喉の痛み、など、体調が優れない場合は、出かけず様子を見ましょう。
発熱、咳などの症状がある場合はかかりつけ医の先生に相談してください。
- 手洗い、手指消毒…帰宅後、食事の前、トイレの後は必ず手を洗いましょう。
- マスクの着用…会話をするとき、多くの人がいる室内ではマスクをしましょう。
運動時は、体の負担になるので、マスクははずした方がよいでしょう。
人と2mほど距離がとれるとき、マスクをはずしてもよいでしょう。
- 外出は、少人数で、混雑している場所を避けるようにしましょう。
- 室内の換気をしましょう。

