

# 保健だより ~6月号~

平成27年6月3日(水)

練馬区立練馬東中学校

保健室



6月に入りました。体育祭の練習などで連日お疲れモードのみなさんですが、疲れをため込みすぎると思わぬけがや、体調不良にもつながります。また喉の風邪なども流行ってきています。休養が取れない事情もあるとは思いますが、何を優先させるのかをしっかりと考え、自分自身で体調管理をするように努めて欲しいと思います。



H27年度

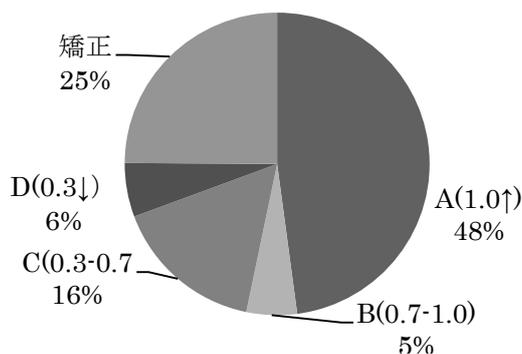
## 健康診断結果

4月から6月にかけて行われた健康診断の結果を一部お知らせします。医療機関へ行くよう「お知らせ」をもらった生徒は、できるだけ早めに治療をしてもらうようにしましょう。また、その結果として受診報告書を速やかに学校に提出するようにしてください。

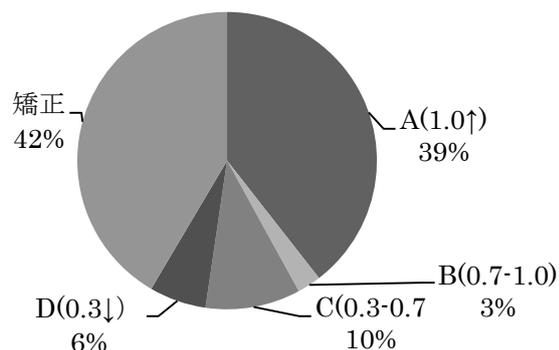
### ①(身長・体重・座高)

		身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)
1年	男子	153.6	44.6	89.9
	女子	153.3	44.7	82.5
2年	男子	161.3	49.9	85.0
	女子	155.5	49.1	84.1
3年	男子	165.7	53.9	88.0
	女子	157.1	50.3	84.9

### ②視力 視力(男子)



### 視力(女子)



### ③眼科、耳鼻科(単位:人)

		1年	2年	3年
眼科	アレルギー性結膜炎	8	9	15
	その他疾患	1	5	5
耳鼻科	アレルギー性結膜炎	22	14	13
	耳垢栓塞	8	4	7

# ！ 体育祭での注意！



いよいよ今週の土曜日が体育祭です（雨天延期の場合は6／9）。練習も佳境に入り、暑さで熱中症のような症状になったり、疲れのためか気が抜け、思わぬけがをする生徒がたくさん出てきています。本番で力を出し切るためにも、自己管理を心がけてください。

## ●けがについて

擦り傷：えぐれるような深い傷になる場合があります。しっかり患部を洗い、清潔なガーゼで覆うようにしてください。1～2日たつと液のようなものが垂れてくる場合がありますが、常に清潔にし、ガーゼや絆創膏が汚れたら取り替えましょう。

打撲：軽度であればその後青あざになり、治っていきます。痛みが気になる場合は湿布をしたり、冷やしたりなどしましょう。痛みが強く不安な場合は、骨などに異常がある可能性もあるので病院を受診してください。

捻挫（突き指なども含む）：最も多い受傷部位は足首です。無理に部位を曲げたことにより生じる靭帯の損傷です。痛みが2日程度でおさまる軽度のものから、時には手術が必要になるくらい重度のものまで様々です。

痛めたら、まず①アイシング②包帯などで圧迫し、患部が動かないよう固定③受傷部位をできるだけ高く挙げて、休養するようにしましょう。

患部が青くなったり、腫れがひどい場合や、足が地面につけない、痛みが強く震える、自分で支えられない、というような場合は重度の可能性があるので、すぐに病院を受診するようにしてください。

## ●熱中症について（熱中症の種類と対応）

**熱失神**：目眩、頭痛、顔面蒼白 →

水分補給やからだを冷やすなど  
(スポーツドリンクや生理食塩水)



**熱けいれん**：大量に汗をかき、血液の塩分濃度が低下したときに、足、腕、腹部などの筋肉に痛みを伴ったけいれんが起る。



**熱疲労**：水分補給が追いつかず、身体が脱水状態になる。全身の倦怠感、悪心、嘔吐、頭痛、集中力の低下などが起る。

・涼しい場所へ避難  
・衣服をゆるめて寝かせる

**熱射病**：熱中症の中でも最も重い症状をきたします。応答が鈍い、言動がおかしい、意識がないなどの意識障害がみられたり、ショック状態になる場合もあり、**非常に危険な状態。**



・救急車を呼ぶ！（首、脇、太ももなどを冷やす）