

保健だより ~7月号~

平成27年7月3日（金）
練馬区立練馬東中学校
保健室

「定期健康診断の記録」

今年度の定期健康診断が終了しました。個人の記録を返却しますので、自分の健康状態についてしっかり確認しましょう。練馬区では昨年度からシステムの変更により、健康カードが新しくなっています。システムの変更に伴って3年生は1年生の時の記録が載っていません。昨年度返却した古い健康カード（青・ピンクのもの）を参照するようにしてください。

内科健診	栄養状態			
	脊柱			
	胸郭			
	皮膚疾患			
心臓の疾患 及び異常	心電図検査			
	心雑音			
	疾病			
腎臓病検査	尿検査 一次	蛋白	糖	潜血
	備考			
視力	右			
	左			
	（ ）内は、めがねまたはコンタクト使用時 A:			
眼科健診				
聴力	右			
	左			
耳鼻科健診				
歯科健診				
むし歯・その他				
結核検診				
備考				
健康診断の結果を上記のとおりお知らせします				

2, 3年生は心電図検査がないので「※」
と記入されています。

腎臓病検査（尿検査のこと）
一次検査で異常が無かった場合は空欄です。

（ ）内にのみ記入されている場合、
裸眼視力検査は行っていません。

7/2までに提出された、かかりつけ医での
受診結果、その他二次、三次検診の結果など
はここに記入されています。

その他諸注意

- 下段に「臨時測定」とありますが、本校では臨時測定は行っていません。
- 各検診で「お知らせ」が出ている人は早めに病院を受診しましょう。
- 「定期健康診断の記録」は学校への提出は不要です。
- 記載にミスなどありましたら保健室に連絡してください。

～夏場の体調管理について～

練馬東中で流行った病気や、これからの季節にかけて注意が必要な病気についてお知らせします。

その1：胃腸炎（食中毒）

6月から7月は梅雨時で湿気が非常に多くなります。冬に流行することの多い胃腸炎ですが、この時期もあなどれません。6月中は練馬東中でも胃腸炎様の症状で来室する生徒が多く、給食時間に手洗いを徹底するよう放送をかけた時もありました。ご家庭でも食品の取り扱いに十分注意してください。

- 症状：下痢、嘔吐、吐き気、発熱など
- 原因：高温多湿のこの時期は食べ物の中に入った細菌、ウイルスなどで起こる事が多い。
- 予防：手をよく洗う。食品をよく洗う。食品を十分に加熱する。



その2：マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマも数名の生徒がかかりました。咳や発熱が特徴です。医療機関ではただの風邪と診断されてしまうことも多いです。潜伏期間が2～3週間と長いため、流行を止めることが難しいので、日頃から予防したり、長引く体調不良時には早めに病院を受診したりしてください。

- 症状：発熱、咳（空咳から痰が出る湿った咳に以降）、頭痛、倦怠感（風邪に似た症状）
 - 原因：肺炎マイコプラズマ（細菌）
 - 予防：マスク、手洗いなど。家族内に罹患した人がいるとうつる可能性が高くなる。
- ※数週間続く咳や微熱が特徴。医療機関を受診する際は「学校でマイコプラズマが出ています」と言ってください。



その3：熱中症

昨年度と比べると、気温が上がる日が少ないのか熱中症様の症状で来室する生徒は今のところ少ないです。しかし夏はまだまだこれから！電解質を含んだ水分をしっかり補給し、脱水状態になるのを防ぎましょう。少しでもくらくらするなどの症状が出たら、早めに運動は中止し、涼しい場所で休養するようにしてください。

- 症状：目まい、顔面蒼白、様々な部分のけいれん、吐き気、嘔吐、頭痛など様々。
- 原因：暑い時期に行う運動や、その際の水分補給不足など。
- 予防：運動時は15分毎に休憩を入れたり、電解質を含んだ水分をしっかり補給する。からだを部分的に冷やすなども効果的。



※夏休み中、学校の冷水機は衛生管理上使用できません。必ず水筒を持参してください。

**夏休み中の部活動などでも注意しよう！
室内、室外問わず！**