

# 保健だより ~ 6月号 ~

平成29年6月9日(金)  
練馬区立練馬東中学校  
保健室

6月になり暑い日が増えてきました。梅雨入りも間近ですね。体育祭が終わり、ほっとするのも束の間。6月後半には期末テストがあります。中間考査の時には、寝不足などで体調を崩してしまう人が多くいました。できるだけ生活習慣を崩すこと無く試験勉強ができるといいですね。疲れた時は無理せず休養を取るようにすると、頭もスッキリします。



## 身の回りの清潔を見直してみよう！

### 【 タオル 】

ハンカチやタオルを毎日学校に持ってきていますか？保健室で聞いてみると「今日は忘れちゃった」と言う生徒が多くいます。汗を拭いたり、手洗い後に手を拭いたりと日常生活に欠かせないものです。登校前に忘れていないかチェックして下さい。

### 【 下着 】

これから気温が高くなり、汗をかきます。Yシャツの素材は汗を吸収しにくいいため、ベトベトと肌にまとわりつきます。しかし、下着には汗や汚れを吸収する役割があります。Yシャツの下に1枚下着を着ることで清潔、快適に過ごせるようにしましょう。

### 【 歯磨き 】

6月の保健目標は「歯の健康について考えよう！」です。自分の歯磨きを見直してみましょ。✓鉛筆持ちで持っているか  
✓奥歯のかみ合わせ、歯の表面、裏側の3面を磨いているか  
✓1本ずつ磨いているか  
✓朝・寝る前に磨いているか

急増！学校以外の場所でも…

## “虫刺されでかゆい！” 増加中です！

虫刺されによる来室者が増えています。原因の虫は『ブユ(ブヨ)』の可能性が高いと思います。蚊による虫刺されの症状よりもひどい場合がありますので、十分注意してください。外の活動が多い人は虫除けスプレーを使うようにしましょう。

### 【ブユ(ブヨ)の症状】

- ・ 噛まれた場所から出血
- ・ 噛まれた場所やその周辺が腫れ上がる
- ・ 夜や次に日から激しいかゆみ、痛み



### 【刺されてしまったら】

- ・ 洗ってから虫刺されの薬を塗る
- ・ 患部を冷やす
- ・ 病院を受診する

### 【刺される前に】

- ・ できるだけ長袖や長ズボンを着用するようにする
- ・ 虫除けスプレーを使う

H 2 9 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。

(身長・体重)

		身長(cm)	体重(kg)
1年	男子	154.8	44.4
	女子	152.2	44.4
2年	男子	162.0	53.4
	女子	154.6	46.7
3年	男子	166.4	55.2
	女子	157.3	51.6

眼科、耳鼻科 (単位:人)

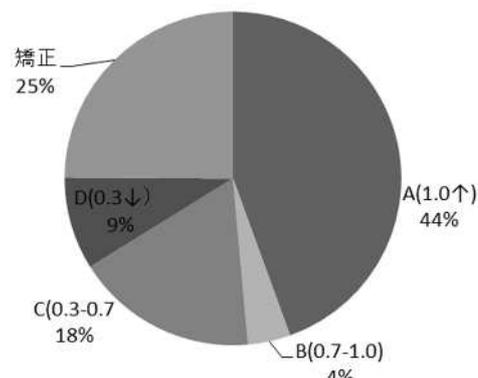
		1年	2年	3年
眼科	アレルギー性結膜炎	9	6	15
	その他疾患	9	7	6

		1年	2年	3年
耳鼻科	アレルギー性鼻炎	17	18	26
	耳垢栓塞	2	8	6

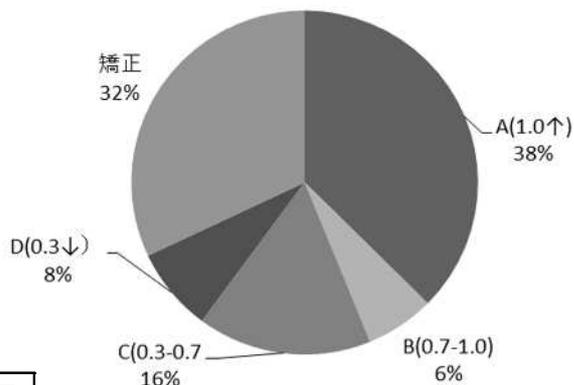
歯科 (単位:人)

		1年	2年	3年
歯科	むし歯あり	18	12	21
	むし歯になりそうな歯あり	21	33	23
	歯肉炎	5	8	2

視力 男子



女子



## 各健康診断を欠席した人へ

今年度、校医の先生による定期健康診断は  
**内科検診 眼科検診 歯科検診 耳鼻科検診**  
 の4つです。欠席した人には「受診のすすめ」  
 を渡しています。夏休みに入る前までに必ず受  
 診し、学校に報告してください。また欠席して  
 いたのにも関わらず、受診のすすめをもらっ  
 ていない人は、保健室まで連絡してください。

## プール前健康診断について

プール前健康診断を6/12(月)に実施し  
 ます。4月の保健調査、今年度の健康診断結  
 果から対象者を抽出して行います。

