

保健だより ~10月号

令和2年10月6日(火)

練馬東中学校

保健室

~健康診断結果~

10月になりました。気温が少しずつ下がってきています。今月は体育祭があるので、自分の体調の変化に注意し、落ち着いて過ごすようにしてください。

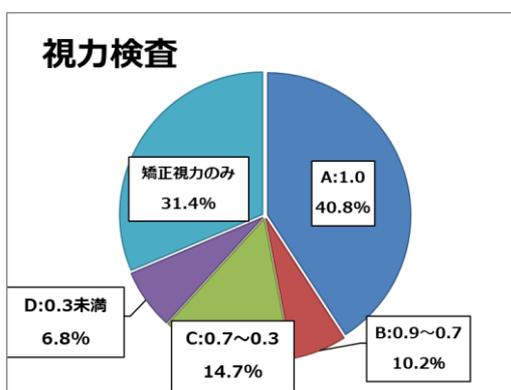
【計測結果/身長・体重】

学年		身長平均	体重平均
1年	男子	156.9	47.4
	女子	152.5	43.5
2年	男子	160.0	50.5
	女子	155.7	46.2
3年	男子	167.0	55.9
	女子	158.3	49.9

7月25日に実施した身長・体重の学年、男女別の平均値です。前年度の結果と比べてどうだったでしょうか。保健室には毎日のように身長を測りに生徒が来ます。最も多い質問が「先生、身長はどうやったら伸びますか？」

普段の生活で実施できるのは、①質の良い睡眠(時間)②栄養バランスよく食事を摂取すること、です。

【視力検査】



計測と同じ日に視力検査も実施しました。裸眼視力の人で40%がA(1.0)でした。学年が上になるにつれ、視力は低下していく傾向にあります。10月は目の愛護月間でもありますので、目を大切にする習慣をつけてください。

【眼科検診】

	1年	2年	3年	合計	比率(%)
検査人数	121	124	97	342	
アレルギー性結膜炎(A)	0	1	3	4	1.2
アレルギー性結膜炎(B)	0	9	5	14	4.1
眼瞼縁炎	1	2	0	3	0.9
眼位以上	4	0	2	6	1.8
麦粒腫	0	0	0	0	0.0
内反症	0	0	0	0	0.0
結膜炎	1	2	0	3	0.9
霰粒腫	0	0	0	0	0.0
その他	1	0	0	1	0.3

9月9日には眼科検診が行われました。おしらせを出した所見は図の通りです。

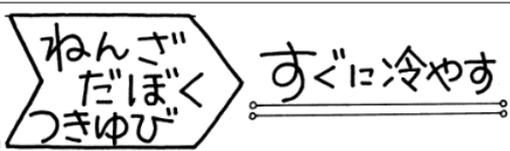
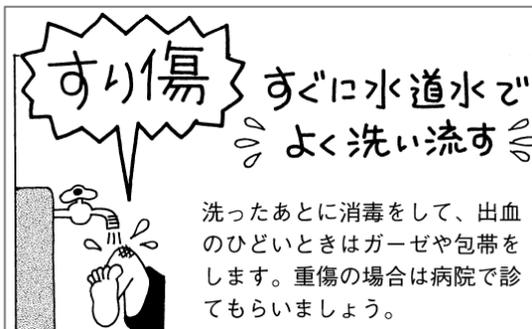
例年は4、5月の時期に実施するので、花粉症が残っているなどしてアレルギー性鼻炎の生徒が多く見られますが、今年は時期が違うので非常に少なかったです。

ここ数年で増加傾向なのが『眼位異常』です。両眼の視線が同じ方向を向いてそろっていない状態になることです。先天性でないものは、日頃からスマホなどを近場で見る習慣があるとこのような状態になるそうです。みなさんの視線はずれていないですか?気をつけて過ごすようにしてください。



10/17（土）の体育祭に向けて練習が始まっているところ。例年多いけがは「すり傷」「ねんざ等」です。

自分でもできる手当ての方法をこの機会に知っておいてください。特にすり傷は保健室に来る前に「洗って」くること！



まだ練習中だし…、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。



10月の健康診断予定

◎10月22日(木)は歯科検診です◎

- 全校生徒を対象に 8:45～行います。
- 栗田校医が来校します。
- 当日の朝は**念入りに**歯を磨いてきましょう。



◎10月28日(水)は耳鼻科検診です◎

- 全学年対象です。
- 山岸校医が来校します。
- 毎年「耳あか」や「^{じこうせんそく}耳垢栓塞」(耳あかが詰まった状態)の診断で



お知らせを出される生徒が多くいます。前日には**耳掃除**をよくしておいてください。



予防接種は病気にかかりにくくしたり、かかっても軽い症状で済むという効果があります。今年はコロナもあるので、受験生などは特に受けておくといいかもしれません。

◎接種回数について：13歳以上は1回または2回接種

◎接種時期について：インフルエンザの予防効果は2回接種なら2回目以降、1回接種なら1回目接種後、約2週間で得られるとされています。

効果の持続期間は個人差もありますが、約5か月維持されるそうです。

今年度は厚労省から高齢者優先の通達も出ているなど、各医療機関でワクチンの調達に差が生じているとのことです。接種希望の場合は医療機関に問い合わせる状況を確認してください。

※極めて稀ですが副反応が起こることがあったり、ウイルスの型によっては効果が出ないこともあるので、接種を希望する場合はかかりつけ医とよく相談してください。