

保健だより ~7月号~

令和3年7月 2日 (金)
練馬区立練馬東中学校
養護教諭 岩元裕子

「定期健康診断の記録」

今年度の定期健康診断が全て終了しました。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。記載事項について何かありましたら保健室に連絡してください。

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レンズ使用時 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。

()内にもみ記入されている場合、
裸眼視力検査は行っていません。

- ・異常なし
- ・未処置歯のみ（すでに治療済みの歯）
の場合は空欄になっています。

6/30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
どはこちらに記入されています。

- ・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「受診のおすすめ」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。

R3年度

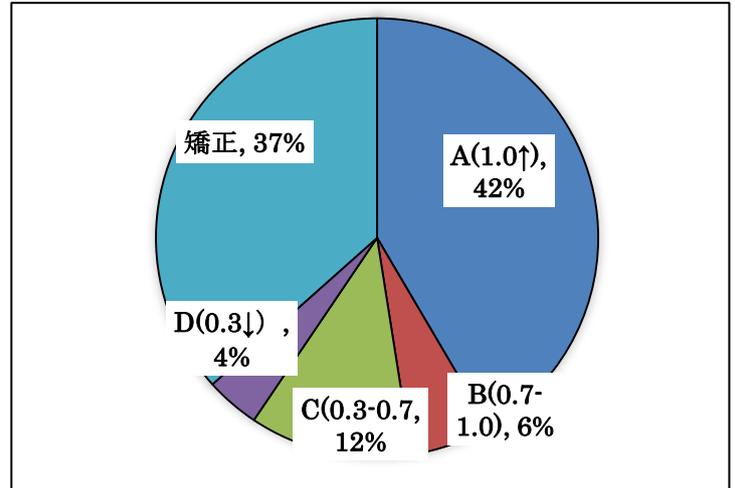
健康診断結果

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。

① 身長・体重の平均

		身長(cm)	体重(kg)
1年	男子	154.6	44.4
	女子	152.2	42.9
2年	男子	162.5	50.9
	女子	155.0	46.4
3年	男子	166.6	53.8
	女子	157.0	47.8

② 視力検査（男女混合値）



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	16	17	16
	眼位異常	3	3	2
	その他疾患	2	2	1
耳鼻科	アレルギー性鼻炎	13	5	12
	耳垢栓塞	0	7	5

④ 歯科（単位：人）

		1年	2年	3年
歯科	むし歯あり	10	11	10
	むし歯になりそうな歯あり	13	21	19
	歯肉炎	7	18	14

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①内科検診②眼科検診③歯科検診④耳鼻科検診の4つです。欠席した人には「受診のおすすめ」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、受診のお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。

※腎臓病検査（尿検査）を未検査の人へ

学校で提出できなかった人はかかりつけ医(内科)で検査を受けるようにしてください。受診結果がわかりましたら、学校まで連絡をお願いします。



フールが始まっています！



今週から水泳が始まっています。昨年度はコロナの影響で実施できなかったため、久しぶりの水泳となります。水泳がある日は右図のことに注意をしてください。

※ラッシュガードやゴーグルなど、体調により使用する道具がある場合には事前に体育科の先生まで連絡してください。

- 前の日は早めに寝る
- 手と足の爪を切っておく
- 体を清潔にしておく
- 朝は健康観察を行う
- 準備運動をしっかり行う
- 朝ごはんを食べる

7月の中旬以降、梅雨明けが予想されます。引き続き、熱中症の予防に努めましょう。学校では体育祭後、熱中症とみられる体調不良者は出ていませんが、これからが夏本番です。自分でできる体温調節の方法や、熱中症にならないよう体調をコントロールする方法を身に付けてください。

こんな人は 熱中症 になりやすい!?

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう。

重要

🌸 保護者様 🌸

1. 【訂正】登校届

5月号の保健だよりで、学校HPの登校届が入っている箇所を、『配布文書』と記載しましたが、正しくは『証明書』でした。申し訳ありませんでした。新型コロナウイルスが記載されている最新のものになりますので、今後はそちらをご使用ください。よろしくお願いいたします。

2. 【各健康診断結果】「受診のおすすめ」

- 健康診断が終了し、ご家庭にも多くのご協力を賜りありがとうございました。検査結果により「所見あり」となった場合は、『受診のおすすめ』が出されております。用紙をもらったらできるだけ早めに病院を受診してくださるようお願いいたします。
- 学校の健診では「異常あり」でも、かかりつけ医では「異常なし」と言われることがあります。「せっかく時間をとって病院に行ったのに、結局異常がなかった」、「病院に行っても異常なしといわれるだけだろうから行かない」など毎年様々のご意見を頂戴します。学校の健康診断は集団で実施するので、時間や機材などの関係で精密な検査は行えません。『学校医の判断や、学校保健安全法に定められた基準をもと、更なる検査を実施した方が良い』と判断された人に用紙を配布しています。学校の健康診断を子どもたちの現在の健康状態を知り、治療するいい機会と捉え、健康診断の事後対応にご協力いただけるとありがたいと思います。

3. 新型コロナウイルスについて

ワクチンの接種が始まっていますが、まだまだ警戒を緩めることはできません。これから夏休みになりますが、引き続き生徒の感染予防にご留意ください。また、改めて生徒の「登校を見合わせて欲しい場合」をご確認いただき、校内での感染拡大防止にご協力をお願いいたします。

これ以外でもご家庭で判断を迷われたら、学校にご相談ください。

学校に連絡を入れ、**登校を見合わせて欲しい場合**

- ・生徒本人が発熱等の風邪症状や体調不良がある場合
- ・生徒本人がPCR検査を受ける場合
- ・生徒本人が濃厚接触者と判断された場合
- ・同居するご家族が発熱等の風邪症状や体調不良がある場合
- ・同居するご家族が陽性者となった場合