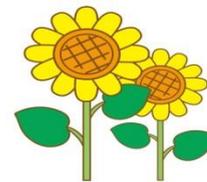


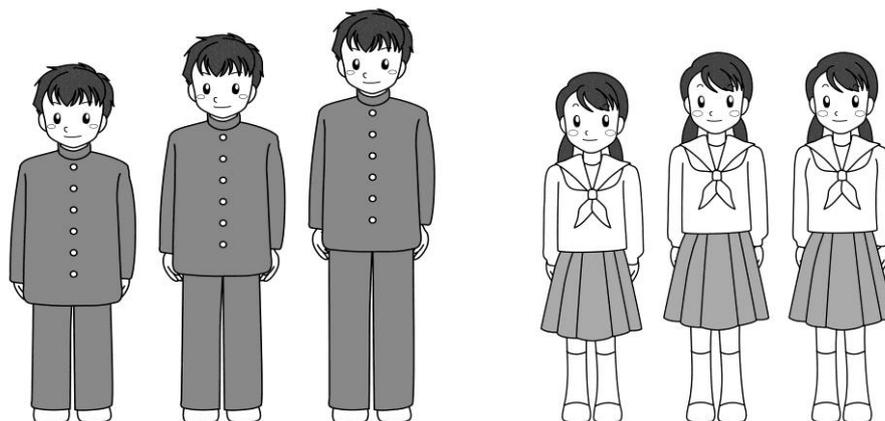


保健だより



平成29年7月7日（金） 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 4

石南中生の身長・体重 平均値



	男 子			女 子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長 (cm)	153.6	161.0	166.0	151.8	155.5	158.3
体重 (kg)	43.0	49.6	54.2	42.0	45.9	50.6

健康診断の記録を配布しました！

4月から行ってきた定期健康診断の結果を記入した「定期健康診断の記録」を配布しました。保護者の皆様には調査票の記入・提出などご協力いただきましてありがとうございました。成長の様子や健康状態について確認していただければと思います。各健康診断で病気の疑いがあり、専門医の受診が必要な生徒へは、その都度『治療・精密検査のおすすめ』をお渡ししております。なお、健康診断結果でご不明な点やご相談等がありましたら、保健室へお声かけください。

夏休みの間に治療へ行こう！

健康診断で見つかった病気の治療や検査をまだ受けていない人は、夏休みを利用して受診し、治療・検査を受けてください。

また、すでに指示がでている・経過をみている等ありましたらお知らせください。

特に、むし歯は自然に治ることはありません。必ず受診しましょう！





虫刺されに気を付けて！



最近、「虫にさされた」「かゆい」と保健室にくる生徒が増えてきました。野外での活動も多く、暑さのために薄着になる夏は虫刺されに注意が必要です。夏休み中、山歩きやキャンプなど、虫がいそうな場所に出かける際には、長そで・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなど肌をあまり出さないようにしましょう。虫よけスプレーも上手に活用して虫刺されの対策を万全にしましょう！

蚊にさされたら・・・

蚊に刺されたときは、流水や氷などでしっかり冷やしましょう。患部はむやみに触ったり、かゆくてもひっかいてはいけません。蚊に刺されたところを掻いているうちに掻いて傷ができたところから細菌が入り、伝染性膿痂疹（とびひ）という病気になってしまうことがあるからです。腫れがひどく治るのが遅い場合には医療機関で診てもらいましょう。



ハチにさされたら・・・

ハチの毒は反応が早いので、15分以内には強い痛みが現れます。痛いだけであればあわてることはありません。腫れが強いようであれば医療機関で診てもらいましょう。ただし、以前にもハチに刺されたことがあり、刺されてすぐに気分が悪くなったり、息が苦しくなるような場合には、全身のじんましん、嘔吐、呼吸困難などが起こる“アナフィラキシー”（急性の全身性かつ重度なアレルギー反応）を引き起こすと言われてています。その中の数％は意識障害や急激な血圧低下により“アナフィラキシーショック”を起こすとされ、命に危険がおよぶ可能性があります。症状が強いときには救急車を呼びましょう。



毛虫(チャドクガ)に注意！

6月～9月は、チャドクガ（幼虫）などの毒針毛と呼ばれる有毒毛を持つ毛虫がツバキやサザンカなどの木の葉に多く発生します。チャドクガの毛は落ちやすいため、毛虫に直接接触した覚えがなくても風に乗って飛んできたチャドクガの毒針毛が皮膚や洗濯物について症状が出ることもあります。症状の現れ方には個人差がありますが、毛虫に触れてすぐに強い痛み・かゆみ・じんましんのような発疹が出る場合や、あとからかゆみの強い発疹がたくさんできる場合があります。



◆毒針毛に触れてしまったら・・・

- *手で掻いたり、こすったりしないでください。（広がってしまうため）
- *セロハンテープを貼って皮膚に付着した毛を除去します。
- *症状が強い場合には、皮膚科を受診してください。