

2月保健だよ！

平成31年2月15日（金） 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 12

2月も半ばになり、暖かさを感じる日もありますが、まだまだ寒い日が続いています。3年生は受験が大詰めを迎えています。自分の力が十分発揮出来るよう、体調を整え望んでほしいと思います。また、今月末には学年末考査もあります。体調が悪く来室する生徒の中には、睡眠不足である生徒も多いように感じます。生活リズムを整え、元気に学校生活を送れるようにしましょう。



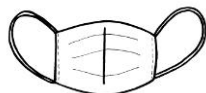
感染症に注意！

東京都でインフルエンザ流行の警報が発表されています。本校でも1月半ばからインフルエンザが流行していましたが、新たにかかる生徒が減り、流行はおさまりつつあるようです。しかし、油断はできません。今回はA型ウイルスの流行でしたが、B型のウイルスにもかかる可能性があります。また、感染性胃腸炎にかかる生徒も昨年末から出ています。一度体調を崩すと他の感染症にもかかりやすくなります。手洗い、換気等引き続き予防に努めて過ごしましょう。

シーズン到来！花粉症対策を

花粉症の季節がやってきました。前年の花粉飛散量が多かったため、今年は前年より花粉飛散量が少なく例年並になるようです。花粉症の症状を抑えるポイントは、花粉を身体に「つけない」・「入れない」ことです。すでに症状が出ている生徒もいるようです。早めの対策を行いましょう。

○マスク



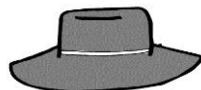
鼻や口（のど）から入る花粉をガードします。感染症予防と同じように、すき間が空かないようにつけましょう。

○メガネ/ゴーグル



目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的です。見た目が気になる場合は、メガネと交互に使用するといいかもかもしれません。

○帽子



外気に触れている髪（頭）には花粉が付きやすいため、つばの広い帽子がよいとされています。

○コート



帽子とともに、表面がツルツルとした素材のものがおすすめです。外から帰った時は、花粉を払ってから家に入りましょう。

学校保健委員会を行いました

2月7日（木）に学校保健委員会が行われました。学校医の川邊先生、保護者の方々にも参加していただき、今年度の定期健康診断のまとめをお伝えしました。裏面にまとめをのせました。本校の生徒の特徴がわかりますので、参考にさせていただけたらと思います。

定期健康診断まとめ

(1) 身体測定結果

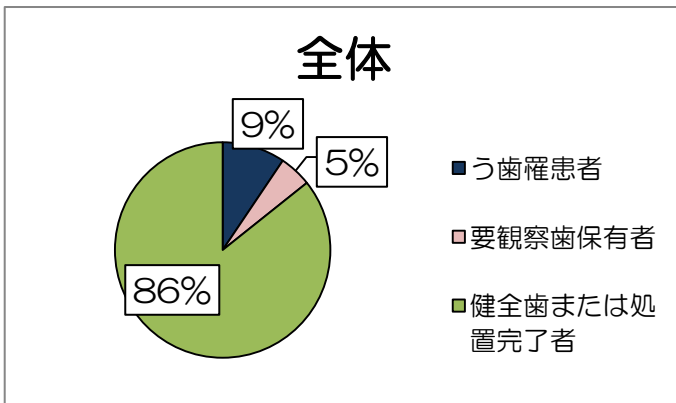
全国平均、都平均は29年度のデータ

▼…全国平均よりも低いもの

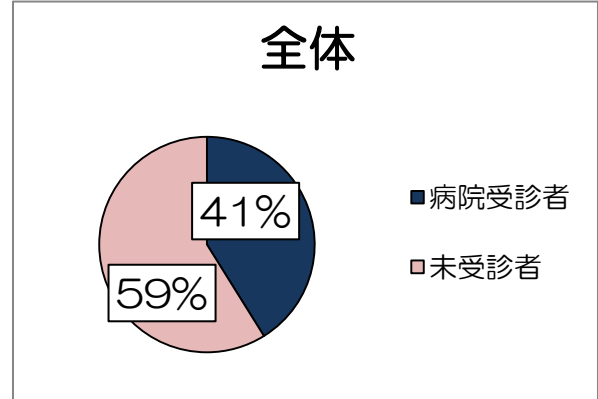
学年		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	全国	152.8	151.8	44.0	43.6
	東京都	153.7	152.0	44.3	43.1
	石南中	154.0	152.3	45.0	▼42.7
2年	全国	160.0	154.9	49.0	47.2
	東京都	160.9	155.4	49.4	47.3
	石南中	160.5	154.9	▼47.7	▼45.9
3年	全国	165.3	156.5	53.9	50.0
	東京都	165.8	157.0	53.8	49.8
	石南中	167.0	157.5	55.9	▼49.3

(2) 歯科健診

◇う歯のある者の割合



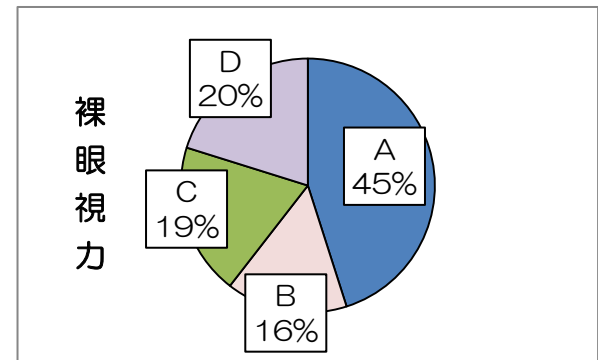
◇病院受診率



(3) 視力検査結果

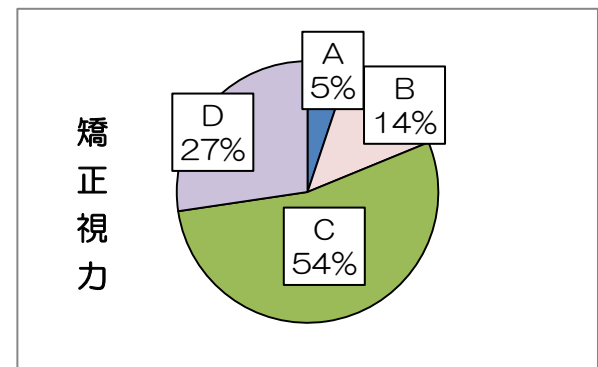
◇裸眼視力

	1年	2年	3年	全体
A	41	26	38	105
B	17	8	11	36
C	17	14	14	45
D	14	21	12	47



◇矯正視力

	1年	2年	3年	全体
A	1	1	4	6
B	4	6	6	16
C	16	27	20	63
D	14	7	11	32



A …1.0以上 B …1.0未満 0.7以上 C …0.7未満 0.3以上 D …0.3未満