

あほけんたより7月

令和6年7月12日
練馬区立上石神井中学校
保健室

7月に入り暑い日が続いています。保健室では、体がだるい、食欲がない、なかなか眠れない、という症状の体調不良者が増えています。基本は生活習慣です。食欲がない時は辛いものや酸味のあるものが良いといわれています。また、エアコンを使用すると睡眠もとれるようになります。出来ることから、生活を整えて元気に過ごしましょう。



健康診断の結果を配付



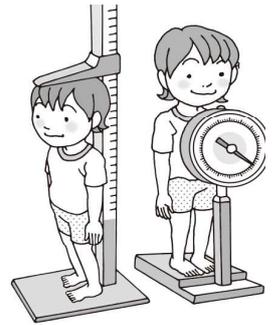
4月から実施されていた健康診断の結果（一部精密検査の終わっていない検査項あり）を配付します。結果から自分の健康について考えてみましょう。その際他人と比べるのではなく、昨年度の健康状態と比較するのが良いと思います。受診結果は、7月5日までに提出されたものについては記載してあります。7月8日以降の提出については、今回の結果には記載されていませんが、台帳には記載してあります。ご了承ください。

受診が必要な人でまだの人は、早めに受診するようにしてください。

上石神井中学校の健康診断の結果

身長・体重（平均値）

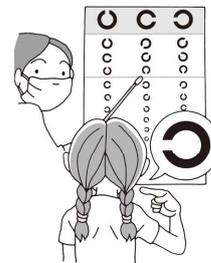
	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	153.7	45.1	152.1	45.3
2年	162.3	53.6	155.1	47.9
3年	167.0	62.9	157.5	55.3



視力

(人)

	裸眼視力			矯正視力		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
A (1.0以上)	57	32	18	7	32	8
B (1.0未満0.7以上)	12	18	9	12	18	22
D (0.7未満0.3以上)	15	18	15	18	18	19
D (0.3未満)	18	0	13	5	9	5



歯科健診

(人)

	1年	2年	3年
顎関節に異常のあった人	4	1	9
歯列・咬合の状態に異常があった人	21	15	54
歯垢の状態に異常があった人	0	3	4
歯肉の状態に異常があった人	0	0	0
むし歯があった人	4	4	1
むし歯になりそうな歯があった人	12	18	18



眼科健診

(人)

学年	アレルギー性結膜炎		麦粒腫	眼位異常	眼瞼縁炎	内反症
	A	B				
1年	0	0	0	0	0	0
2年	0	0	1	3	1	1
3年	0	2	0	1	0	0

耳鼻科健診

(人)

学年	アレルギー性鼻炎		耳垢栓塞	鼻炎
	A	B		
1年	1	4	9	1
2年	0	11	6	1
3年	0	0	12	2



WBGT ってなに？



熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数 (WBGT) と言います。WBGTは、気温や湿度、輻射熱 (日差しや建物、地面などから受ける熱) などによって決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症熱中症に気をつけましょう。

上石神井中学校は、2年生の下駄箱の入り口にWBGTの測定器が置いてあります。

学校では時間を決めて確認をしています。皆さんも時々観察してみましょう。



暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
(31以上) 危険	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
(28以上31未満) 嚴重警戒	掃除などの活動でもおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
(25以上28未満) 警戒	激しい運動などでおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取る
(25未満) 注意	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。

