



令和7年7月17日
練馬区立大泉中学校
7月号その2 保健室

1学期が終わり、明後日からいよいよ夏休みになります。3年生は受験勉強に必死で取り組むことでしょう。充実した夏休みとなるように、1学期の生活を振り返り、2学期に向けてしっかりと計画や目標を立てて過ごしてください。体調に気を付けて、夏休み明けも元気に登校してくださいね。みなさんに会えるのを楽しみにしています！



1学期に実施した健康診断で、体に心配なところが見つかった人は、受診・治療が終わっているでしょうか。「まだ受診をしていない」、「治療が途中になっている」という人は、治療のチャンスです。長い休みを利用し、健康で丈夫な体を手に入れましょう。



健康診断の振り返り①視力検査

6月26日の新体力テストで視力を測定しました。その結果を一覧にまとめました。

	受検者 (人)	裸眼				矯正(メガネ・コンタクト)		受診率
		A	B	C	D	着用者数	C,D	
1年生	223	62	22	45	37	57	38	12.5%
2年生	239	58	23	38	33	87	51	6.6%
3年生	238	51	19	35	21	112	62	3.4%

この結果から、教室のどこからでも不自由なく見るために必要な視力である「A」、「B」の人は、3割程ということが分かります。また、裸眼で見えにくい「C」、「D」の人が3割、矯正視力が合っていない可能性の人が6割もいます。

「見えない」視力に慣れてしまい、受診せずに放置してしまっている人がいるかもしれません。視力の低下には乱視を伴っていることも多く、眼の健康を維持するために定期的に眼科を受診して改善することが大切です。

健康診断の振り返り②耳鼻科検診

耳鼻科検診の結果です。

	受検者(人)	鼻炎	アレルギー性鼻炎	耳垢	受診率	アレルギー性鼻炎A	耳垢
1年生	222	8	49	25	1年生	50.0%	52.0%
2年生	243	10	24	24	2年生	0.0%	50.0%
3年生	234	7	23	13	3年生	60.0%	23.1%

●「鼻炎」…急性のものと慢性のものに分けられます。

急性鼻炎は、いわゆる「鼻かぜ」のことをいいます。慢性鼻炎は、症状が改善せず慢性化したものです。

●「アレルギー性鼻炎」…花粉やハウスダスト、ダニなどが原因となって発症します。

●「耳垢栓塞(じこうせんそく)」…鼓膜が見えないほど耳の中に耳垢が溜まっている状態のことをいいます。

耳が聴こえにくかったり、耳鳴りがしたりすることがあります。積極的に受診をするようにしてください。

健康診断の振り返り③歯科検診

歯科検診の結果です。用語の説明は以下の通りです。

	受検者(人)	う歯	CO	歯肉炎	歯列咬合	その他※	受診率
1年生	221	12	18	18	4	13	44.6%
2年生	236	9	20	29	6	8	30.6%
3年生	230	8	16	22	7	6	32.2%

※その他

歯磨き不良、要抜乳歯、
顎関節の合計人数

- う歯・・・ 一般的に「むし歯」といわれるもの。
- CO・・・ 「要観察歯」。放置するとむし歯に進行すると考えられる歯のこと。
- 歯肉炎・・・歯ぐきに炎症が起こっているもの。
- 歯列咬合・・・歯並びや歯のかみ合わせのこと。

この結果を受けて、「今は痛みや違和感がないから、歯医者に行かなくても良いかな…」と思っている人もいるかもしれませんが、歯は一生ものです。良くない状態を放置することで、将来的にひどいむし歯になってしまったり、歯周病に進行してしまったりする可能性があります。

いくつになっても、自分の歯で食事を味わい、楽しむことができるように、今ある歯を大切にしてくださいね。



先生たちの夏休みの過ごし方…

【 10組主任 児島 泰彦先生 】

長い休みを活用して、読書をします。図書館の本をたくさん読もうと思っています。
あとは、映画もたくさん観るつもりです！

【 2学年主任 高山 浩代先生 】

いつもなかなかできないことをやります。いつもよりゆっくり寝る、ゆっくりお風呂に入る、夕食を早めにとる、手をかけてごはんをつくるなど、「いつもより丁寧に」過ごして夏バテしないように栄養を考えて食べるようにします！

【 1学年主任 近藤 美咲先生 】

夏休みは北海道に旅行に行く予定です。ジンギスカンとうもろこしを食べたいです。その2日後には陸上の全国大会の東京スタッフとして、沖縄に行く予定です。ソーキそばとソーミンチャンプルーを食べたいです。日本の北と南に移動する夏休みになりそうです。

学校に来る日は、部活動、2学期の準備、プールの塩素管理(1人で泳ごうかな…)、掃除、整理整頓をやる予定です。

給食がないので困りますが、元気に頑張ります！

【 3学年主任 吉田 聖先生 】(>ω<)

毎年、夏は夏フェスに参加して音楽を聴くのが定番になっています。邦ロック大好きです。ジブリの造形展にも行きたいです。最近は料理をさぼっているの、料理を頑張りたいです。あと、かき氷を沢山食べます。練乳を沢山入れたかき氷が大好きです。あと猫カフェにいて、猫にいやされたいです。

3年生は受験生となり、勉強に励み自分を高めていると思うので、私も様々な研修に参加して、沢山勉強して自分自身を高めていきます！！みなさんよい夏休みを！

【 保護者の皆様へ 】

いつも大泉中学校の保健室にご協力いただき、ありがとうございます。

終業式の日に定期健康診断の結果を配付します。ご家庭でもご確認ください。

何かありましたら養護教諭までご連絡ください。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

