



令和8年7月16日
練馬区立大泉中学校
7月号 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。夏休みが充実したものとなるように、1学期の生活を振り返り、2学期に向けて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学期に健康診断を実施しました。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、夏休みが治療のチャンスです。健康で丈夫な体を維持できるように、自分の体の状態を見つめ直してくださいね。



健康診断の振り返り①視力検査

6月25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	222	52	33	42	23	72	47	22.6%
2年生	215	51	26	33	24	81	46	19.4%
3年生	242	50	25	40	33	94	59	8.3%

この結果から、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A(要受診)	アレルギー性 鼻炎B	耳垢	受診率
1年生	225	7	9	27	12	51.9%
2年生	207	3	1	16	24	44.4%
3年生	244	5	5	22	12	31.8%

●「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。

Aは要受診、Bは症状悪化時は受診です。症状が悪化する前にぜひ治療を受けてもらいたいです。

●「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	225	7	15	13	17	31	26.5%
2年生	211	9	7	19	18	29	19.5%
3年生	244	14	7	23	15	33	10.9%

※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。

治療のお知らせをもらった人の中には、「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。しかし、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ることや、歯周病に進行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…

【1学年主任 石井健史郎先生】

毎年、夏休み前半・後半の15日間くらいは部活動になります。今年は、夏休みに入っすぐにイングリッシュキャンプがあり楽しみにしています。また、帰ってきた翌日から都大会が始まります。部活動のみんなには、3年間の集大成として頑張ってもらいたいです。

【10組主任 児島泰彦先生】

普段、なかなか本を読む時間がないので、読書をしたいです。映画も見たいですが、一番は孫と一緒に遊びたいです。3才になったばかりなので、いまのうちにたくさんふれあいます。がんばります。

【3学年主任 高山浩代先生】

演劇を見る機会があり、今まで見たことのない世界に多くを学んでいます。それをネタにあれこれ、一緒に見に行った人とおいしいものを食べながら語るのが楽しいです。今年も行こうと思っています。

【2学年主任 近藤美咲先生】

夏休みが始まってすぐ、陸上の都大会があります。その結果次第で夏休みの予定も決まりそうです。（プレッシャーになりませんように。）
熱中症にならないように、健康に過ごしたいです。

【保護者の皆様へ】

いつも大泉中学校の保健室にご協力くださり、ありがとうございます。

終業式の日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。

また、健康診断の結果を受けて、積極的な受診と定期的な観察にご協力をお願いします。

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します。

