



R3.7.19 練馬区立大泉学園中学校 保健室



7月の保健目標

夏の健康管理に努めよう



◆もうすぐ夏休み！

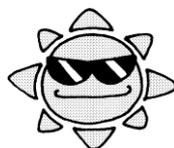


いつの間にか聞こえるようになったセミの音が、本格的な夏の訪れを知らせてくれます。いよいよ皆さんが楽しみにしていた夏休みがやってきましたよ～！

学校がお休みとなり、生活時間は各自で自由に決められますが、なるべく夜更かしをせず、学校がある時と同じ生活リズムで過ごしてみることが体調を崩さない秘訣です。

どうぞ良い夏休みをお過ごしください。9月1日(水)に、元気に登校してきてくださいね！

◆夏の健康安全について



①光化学スモッグ

自動車や工場等の排気ガスの成分が太陽の強い光に反応すると、光化学オキシダントが生成されます。その濃度が高くなり、白いもやがかかる現象を光化学スモッグと言います。光化学スモッグが発生すると、目やのどの痛み、頭痛や吐き気、呼吸が苦しくなる等の症状が出る場合があります。もしこのような症状が出てしまったら、うがいや洗眼をして、建物の中で休みましょう。症状が重い場合は受診します。

②熱中症

熱中症は、気温や湿度の高い環境下で、体内の水分や塩分が大量に失われたりすることにより、体温調節機能がうまく働かなくなることを言い、体温が上がったり、頭痛やめまい、吐き気といったいろいろな症状が出てきます。意識障害や高体温はとても重い症状ですので、一刻も早く救急車で受診しないと、命に関わります。運動をする時、気温の高い日等熱中症の危険がある場合は、マスクを適宜外しましょう。その際は、換気をする・周りの人と十分な距離を保つ・大きな声を出さない等の注意が必要です。

③落雷

雷雲が立ち込めたりゴロゴロと音が鳴り始めたりするなど、落雷の兆候があった場合は、速やかに屋外の活動を中止し、建物の中に避難してください。高い木の下に避難するのは危険です。木に雷が落ちた場合に、感電することがあります。

◆清涼飲料水の飲みすぎに気をつけよう！

清涼飲料水とは、乳酸菌飲料や乳製品を除いた、アルコールの入っていない飲み物を指します。夏になると汗をかいてのどが渇くため、毎日、清涼飲料水を飲んでいる人もいるかもしれませんね。しかし多くの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。砂糖はとりすぎると肥満はもちろんのこと、疲れやすくなったり、集中力がなくなったりします。また清涼飲料水には様々な添加物が含まれているものもあります。のどが渇いた時は、ミネラルウォーターや砂糖の入っていない麦茶、牛乳などを飲むようにしましょう。



◇令和3年度体位平均値

都平均は令和2年度のものです

男子	1年生		2年生		3年生	
	学園中	都平均	学園中	都平均	学園中	都平均
身長	153.2	153.9	161.1	160.6	165.7	166.3
体重	44.7	45.5	50.7	50.0	54.3	55.1

女子	1年生		2年生		3年生	
	学園中	都平均	学園中	都平均	学園中	都平均
身長	152.2	152.4	154.6	155.2	157.0	156.9
体重	42.7	44.5	46.9	47.8	49.5	50.2

※あくまでも平均値ですので、この数字と比べて一喜一憂しないでくださいね！

◆『定期健康診断の記録』をお渡しします

定期健康診断で病気や異常の疑いがあり、受診した方が良い人には、『受診のお勧め』の用紙を渡してあります。なかなか時間が無くて...という人も多いようですが、時間は作るもの！まだ受診していない人は、1日の時間をやりくりして時間を作り、受診してみるようお勧めいたします。



*定期健康診断の記録はこの後回収しませんので、ご家庭で保管してください。

*定期健康診断の記録に書いてある内容について何か不明な点がある場合は、保健室までお申し出ください。

1学期の保健室

(7月16日現在)

	4月			5月			6月			7月			1学期		
	内科	外科	その他	内科	外科	その他	内科	外科	その他	内科	外科	その他	内科	外科	その他
1年生	14	15	0	22	34	2	36	43	8	63	30	4	135	122	14
2年生	25	19	3	35	22	3	56	31	3	21	12	4	137	84	13
3年生	10	15	20	20	30	12	22	37	19	21	9	8	73	91	59
小計	49	49	23	77	86	17	114	111	30	105	51	16	345	297	86
合計	121			180			255			172			728		
1日平均 来室者	6.7人			10.0人			11.1人			13.2人			10.1人		

※その他は相談等による来室

<内科的来室理由> 第1位 頭痛 第2位 腹痛 第3位 気持ち悪い

<外科的来室理由> 第1位 すり傷 第2位 打撲 第3位 捻挫

内科



頭痛を訴える人が多かったです。天気の悪い日に頭痛を訴える人が多いので、気圧が関係しているのかもしれませんがね。頻繁に頭痛がある場合は一度、脳神経外科で受診してみることをお勧めいたします。明らかに寝不足や疲れが原因と思われる人もいました。週末は、1週間の疲れを取る良いチャンスです。週末にゆっくり休養することで、また次の1週間をがんばる力がわいてくると思うのですが、週末に夜更かしをし、月曜日に体調不良となる人が多く見られました。

外科



新型コロナウイルス感染予防による緊急事態宣言の影響で運動不足となり、全身の筋肉量が減ってしまっている人が少なくないのではないのでしょうか？例えばマット運動で、自分の体重を支えきれずに手首を傷めたり、腹筋や背筋で体を支えられずにバランスを崩して転倒したりするケガが例年より目立ちました。夏休み中、涼しい時間帯のウォーキングや家事手伝い等、毎日少しずつ体を動かして筋肉を増やしませんか？(私もがんばります😊)

…おうちの方へ…

1. 新型コロナウイルス感染症対策の徹底について

夏休み中も引き続き感染防止の3つの基本(①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い)を徹底するとともに、身体全体の抵抗力を高めるために、適度な運動、バランスの取れた食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けられるよう、ご家庭のご理解とご協力をお願いいたします。

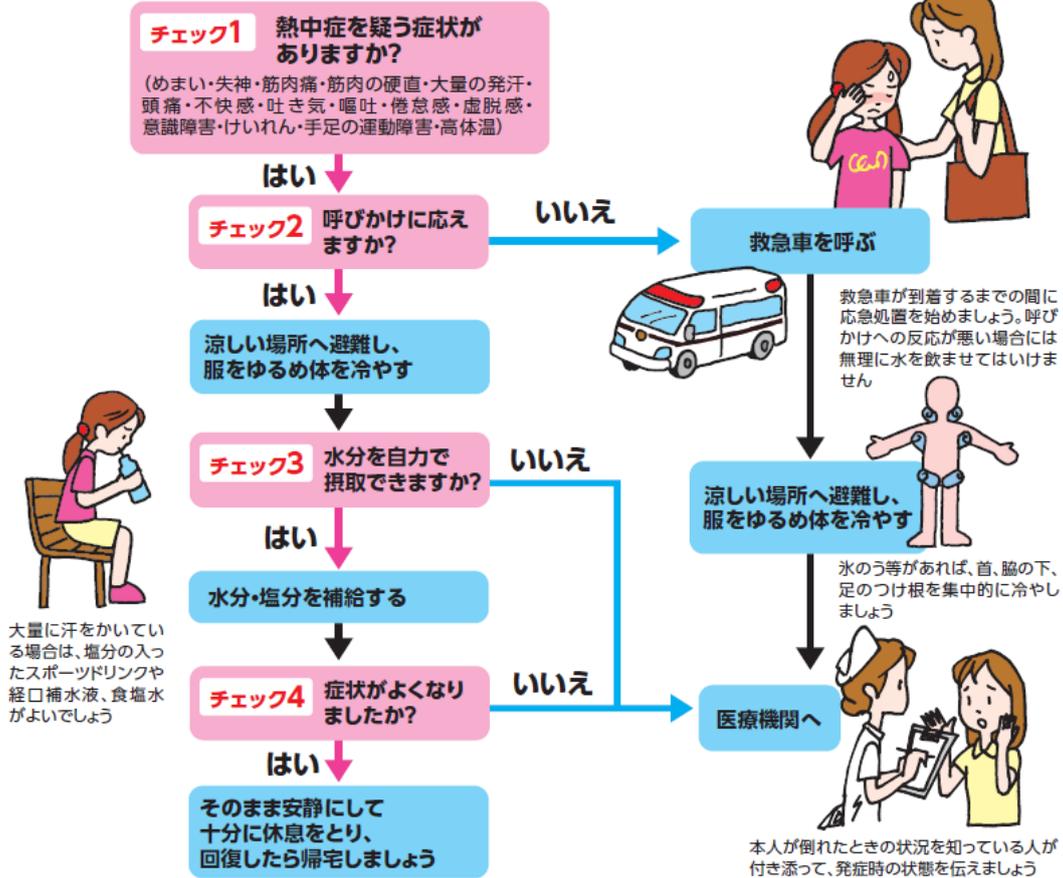
2. 夏休み中の登校(部活動等)に際して

睡眠不足、朝食抜き、過労、体調不良(特に発熱や下痢、おう吐症状の後)等の場合は、光化学スモッグや熱中症の健康被害が生じやすくなっております。朝の健康観察で上記症状が見られる場合は、無理に登校させずに、ご家庭で様子を見てください。

熱中症が疑われるときには…

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

「熱中症警戒アラート^(※)」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。令和3年度から全国展開。

QRコード →

