

ほけん だより

令和7年4月23日（水）
練馬区立関中学校
保健室

新学期が始まり、もうすぐ3週間となります。緊張して過ごしていた1年生も疲れが出てくる頃なのか、保健室への来室者も増えてきました。

肌寒いと感じていたはずが、急に気温が上がり、体がついていけない人も多い様子です。体が暑さに慣れていない時期は、熱中症になる危険性が高くなります。家から水筒も持って登校し、水分補給はこまめに行いましょう。また、睡眠不足や疲労も熱中症のリスクを高めます。夜更かしはせず、睡眠時間を確保してください。

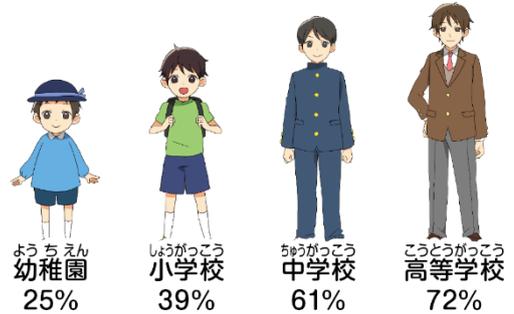
しりょくけんさ お 視力検査を終えて…

健康診断の視力検査の結果はどうでしたか。

全国の裸眼視力 1.0 未満の人の割合は、年齢が上がるごとに増えています。つまり、いまある視力を守るためには、目の健康を考えた生活を心がけることが大切です。

視力が両目 1.0 未満の場合は、受診のすすめを配布します。受け取った場合は、眼科にご相談ください。

ら がん しりょく みまん ひと わりあい
裸眼視力 1.0 未満の人の割合



(文部科学省 令和4年度 学校保健統計調査の結果)より

水分補給はこまめにしよう!

脱水症の症状って?

脱水の症状には、めまいや立ちくらみ、皮ふがかさつく、便秘、食欲不振、筋肉がつる、こむら返り、微熱 などがあります。

脱水症を予防する方法

脱水症を予防する方法は、まず食事と一緒に水分を補給することです。また、起床後やお屋前の10時ごろ、15時ごろ、18時前後、就寝時にも水分を補給しましょう。



汗と一緒に水分が失われるため、運動をするときには水分補給が欠かせません。

裏面に つづきます。

スポーツをする人必見!

運動中の効果的な水分補給法

運動前

水を飲む



運動中(休憩中など)

のどが渴いたと感じたら
こまめに水分補給



大量の汗をかいた後は、少量の塩分・糖分を含む水分を補給する

運動後



★その日の気温や天候、運動量を考慮し、水筒の中身も変えましょう。

耳鼻科健診時の注意



耳鼻科健診では、耳・鼻・喉を3種類の器具を使用して確認します。スムーズな健診を行うため、あらかじめ、両側の髪の毛は耳にかけて、待機してください。

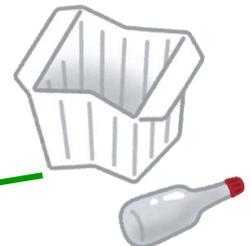
セミロングヘアなど、耳にかけても、すぐに耳の前に落ちてしまう長さの人は、ヘアピンなどを準備して、髪の毛をとめておいてください。

尿検査の容器一式は、5月7日(水)に配布します

*先に容器を受け取りたい方は保健室までお問い合わせください。

*5月7日(水)に欠席をした場合は、保護者の方が容器を学校まで取りに来てください。【もしくは、予備日の5月16日(金)にご提出ください】

*5月8日(木)に欠席のお子様で、保護者の方が検体を提出する場合は、8時40分までに保健室にご提出ください。



容器配布: 5/7(水)

提出日: 5/8(木)

8:40まで

本校の学校医・学校歯科医・学校薬剤師の皆さんです

診療科目	氏名	病院等
内科	申 偉秀 先生	関町内科クリニック
耳鼻科	藤巻 葉子 先生	滝澤クリニック
眼科	大野 隆一郎 先生	石神井台アイクリニック
歯科	池田 頼宣 先生	池田歯科クリニック
薬剤師	丹野 和彦 先生	

養護教諭の渡邊 真澄
です。1年間、よろしく
お願いします。



出典: 心とからだの健康(健学社)2023.7、2024.5より