

# 保健だより

# 7月

令和6年7月19日  
所沢市立東中学校  
保健室

## 7月の保健目標

### 熱中症を予防しよう

毎日厳しい暑さが続いています。7月に入り、保健安全委員会では全校生徒が暑さ指数を確認し、熱中症予防の手立てとなるように、昇降口（2か所）に掲示をしています。また各クラスでは水分補給の呼びかけや体調管理について連絡を行いました。これから始まる夏休みも暑さ対策をしっかりとしながら、自分の心と体のエネルギーチャージをしてみてくださいね。2学期始業式で、みなさんに会えることを楽しみにしています。



## 生徒のみなさん、保護者のみなさまへ

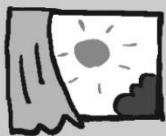
夏休み中の部活動前に健康観察のご協力をお願いします。

夏休み期間中部活動に参加する際は、健康観察カードの記録・提出をお願いします。これは部活動に参加する時、健康に参加できるか?の基準になります。忘れず、お家の人と確認をお願いします。

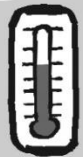
7月に入り、これまでに経験したことがない暑さが続き、埼玉県にも熱中症警戒アラートが6日間連続で発表されました。学校でも熱中症予防のため、暑さ指数 (WBGT) の確認や、水分補給の指示、参加生徒の健康観察をしっかりと行いながら部活動を進めていきます。ご協力お願いいたします。

熱中症予防のためには、生活習慣が大きく関わっています。睡眠時間の確保、3食しっかり食事を摂ること、水分補給の習慣化 (水筒の準備) がとても大切になります。暑い夏を健康に過ごすために生活習慣をくずさないように、気をつけましょう。

## 室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、  
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。  
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



部屋の温度・湿度を  
こまめに確認する

高温多湿では  
ないですか?



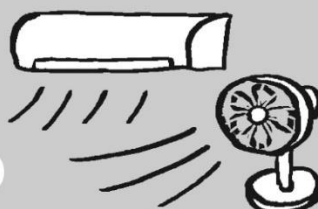
のどがかわいていなくても  
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



適切な室温  
(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



夜間(就寝中)の  
熱中症にも注意しましょう。  
適切にエアコンなどを使い、  
寝る前の水分補給も  
忘れずに!



# 夏休み前に見直しを! 健康診断の結果

夏休み前に「定期健康診断の結果」を配付します。今年度の健康診断結果が一覧になっています。自分の結果を確認しましょう。

「治療のおすすめ」を受け取り、まだ受診していない人は、夏休みが受診のチャンスです! 家の人と相談して、早めに受診しましょう。



## 《 東中\*健康診断結果 》 ~プライバシーに配慮し、全体結果の一部をお知らせします~

### <身長体重平均値>

学年	性	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	男子	155.4	45.9
	女子	152.5	44.8
2年生	男子	160.0	51.4
	女子	155.8	47.6
3年生	男子	162.5	52.8
	女子	156.0	48.6

みんな自分のペースで、成長しています!

★「定期健康診断の結果」で、自分の肥満度も、併せて確認しましょう。

※成長曲線等の結果が必要なご家庭は、養護教諭までご連絡ください。

### <視力検査結果> 単位：人

	A	B	C	D
裸眼視力	190	49	49	18
矯正視力 (メガネを使用)	44	48	61	15

(A) 1.0以上 (B) 0.9~0.7 (C) 0.6~0.3 (D) 0.3未満

黒板の字が見えづらいことはありませんか? 眼科へ早めに行きましょう。

#### 視力低下を防ぐには…!!

- ★近いところを見る作業では、30分に1回、20秒以上遠くを見る
- ★1日2時間日の光を浴びる

(日本眼科医会より)

### <歯科健診結果> 単位：人

C むし歯		CO むし歯になりそうな歯
乳歯	永久歯	
8	30	72

治療をすすめた人の割合

【 45.9% 】

むし歯だけではなく、歯肉炎や口腔清掃不良、歯列の異常等で、「治療のおすすめ(※緑色の用紙)」を受け取った人も合わせた割合です。

歯科健診では、検査を受けた人のうち45.9%の人に治療のおすすめを配付しました。

★夏休み中に、家の人と相談して受診をしましょう。

★歯列・咬合・顎関節の異常の疑いを指摘された人で、すでに矯正治療を始めている人は、主治医の指示に従いましょう。