

# ほけんだより 7月

令和5年7月19日  
所沢市立東中学校  
保健室

まもなく夏休みです。7月に入り、35℃を超えるような猛暑の日が増えてきました。今年の夏も暑さが続きそうです。これからますます暑くなっていく季節に備え、夏休み中も健康で安全に過ごすためにも、熱中症予防に大切なポイントを確認しましょう。

## 直射日光をさける



# 熱中症

# に注意!

## こまめに

## 水分・塩分を補給する



## 激しい運動は暑さに慣れてから



## 無理をしないで休む

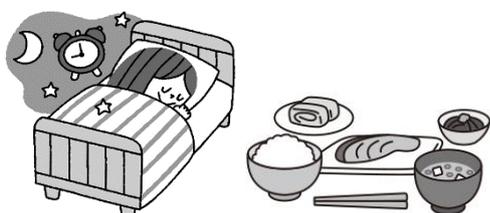


特に、こんな日は要注意!



- ① 気温が高い
- ② 湿度が高い
- ③ 風が弱い
- ④ 日差しが強い
- ⑤ 閉め切った室内
- ⑥ エアコンの無い部屋
- ⑦ 急に暑くなった日
- ⑧ 熱波の襲来

夏休み中、部活動の練習に参加する生徒のみなさんは、熱中症予防のためにも、登校前に自分の体調をしっかりと確認しましょう!



- 朝ごはんをしっかり食べましたか?
- 睡眠時間は十分にとれていますか?
- 普段の体調と変わりありませんか?
- 水筒の準備はできていますか?

# 夏休み前に見直しを! 健康診断の結果

「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 | 152.7   | 46.7    |
|     | 女子 | 153.1   | 44.9    |
| 2年生 | 男子 | 159.8   | 48.9    |
|     | 女子 | 155.2   | 46.6    |
| 3年生 | 男子 | 165.1   | 54.4    |
|     | 女子 | 156.8   | 50.5    |

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             | 160 | 56 | 50 | 31 |
| 矯正視力<br>(メガネを使用) | 57  | 60 | 57 | 14 |

(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<br>むし歯になりそうな歯 |
|-------|-----|------------------|
| 乳歯    | 永久歯 |                  |
| 14    | 16  | 32               |

治療をすすめた人の割合

**【 45.3% 】**

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45.3%の人に治療のおすすめを配付しました。

★夏休み中に、お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。