

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

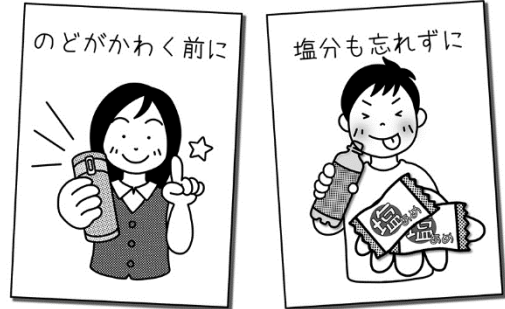


熱中症

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

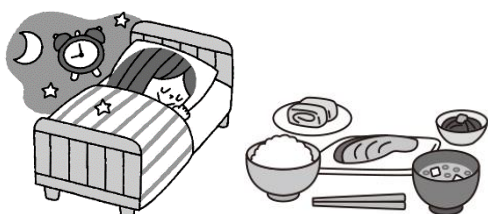


特に、こんな日は要注意!



- 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と食べましたか?
- 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 (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 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。