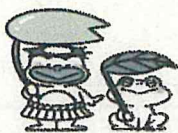


保健だより



No. 8

令和5年6月22日
杉並区立神明中学校
保健室

梅雨の合間の晴天はありがたいですが、身体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすいです。熱中症を防ぐために、無理な運動は絶対にしないようにして生活リズムを整えて、十分な水分をとるようにしましょう。



学校保健安全法で定められている健康診断がほぼ終了しました。欠席などでまだ受けていない項目〈身長・体重・視力・聴力（1, 3年生のみ）・色覚（2年生の希望者のみ）・内科健診（四肢の状態、2年生は脊柱側弯健診を含みます）・耳鼻科健診・眼科健診・歯科健診〉がある人は6月30日までに受けるようにしてください。不明なことなどあったら保健室にお尋ねください。

各健診で校医の先生方がお話されていたことの一部を載せます。

歯科健診（小柳先生）：お口の中の状況がきれいな生徒が多かったです。



内科健診（松山先生）：四肢の状態の健診で「しゃがみ込みが出来ない」に〇がついていても先生の前ではできない生徒もいるので普段から柔軟体操をしましょう。



眼科健診（大西先生）：健診で指摘があった疾病は状態によってはプールに入れない場合もあるので、かかりつけ医や専門医を受診してください。

耳鼻科健診（藤多先生）：眼科校医の先生と同じく、健診で指摘があった疾病は水泳前に受診してください。



プールでも、自然でも



水泳は「安全」が基本

7月から水泳の授業が始まります。眼科健診・耳鼻科健診の結果、お知らせをもらった人は、水泳が **可** か **不可** の診断のために、必ず専門医を受診してください。ただし、〈斜視〉など水泳にかかわらない疾患や、既に通院していて水泳に入ることに支障がないと言われている場合はその限りではありません。その場合は、お知らせの医師の欄に保護者が記入したものを提出してください。

熱中症予防の対策を！！

梅雨が明けると急に暑くなります。日本の気候は湿度が高く、朝から気温が上昇し、人の体温を上回る日も多くあります。体育、部活動などは特に注意しましょう。体調が悪い・寝不足・身体が重いなどの時は無理をせず休むことが大切です。近くの人の様子で異変に気づいたら、声をかけたり先生にすぐに連絡したりしてください。室内の部活動だから安心というわけではありません。活動の前からしっかり水分を取り、20分に1回は休憩し水分を補給しましょう。水泳も油断禁物です。水の中で活動していても熱中症になります。水泳中も水分補給と休憩をきちんと取るようにしてください。

こまめに水分補給をしよう



〈裏面身長体重の平均と視力の状況です。〉

身長、体重の平均です。

学年 組	男子身長cm	男子体重kg	女子身長cm	女子体重kg
1年A組	155.7	47.6	152.6	44.5
1年B組	153.6	45.3	153.3	45.8
1年C組	151.5	43.4	152.5	42.1
学年平均	153.6	45.4	152.8	44.1
2年A組	161.3	52.6	156.9	50.2
2年B組	161.9	50.5	157.1	48.2
2年C組	162.9	52.7	155.5	48.3
学年平均	162.0	51.9	156.5	48.9
3年A組	168.7	53.3	158.8	51.4
3年B組	167.0	57.5	158.6	49.6
3年C組	166.0	53.5	155.0	47.4
学年平均	167.2	54.9	157.5	49.5

視力の状況です。

学年 組	性別	A 1.0以上	B 0.9~0.7	C 0.6~0.3	D 0.2以下
1年A組	男子	8			1
	女子	1	2		
1年B組	男子	4	1	2	1
	女子	2	1	3	
1年C組	男子	8		1	1
	女子	4	2	1	
学年合計	男子	20	1	3	3
	女子	7	5	4	
2年A組	男子	6	2	2	1
	女子	4	2		1
2年B組	男子	3	3	2	2
	女子	3	1	2	
2年C組	男子	6	3	4	
	女子	3			
学年合計	男子	15	8	8	3
	女子	10	3	2	1
3年A組	男子	7		1	
	女子	4	2	1	
3年B組	男子	7	1	2	
	女子	2		2	
3年C組	男子	6		2	
	女子	2		3	2
学年合計	男子	20	1	5	
	女子	8	2	6	2
学年合計		80	20	28	9