

ほけんだより 7月

H25. 7. 1
我孫子中学校
保健室

7月に入り、梅雨明けが待ち遠しいですね。夏の始まりと言えば、熱中症が気になります。体が暑さに慣れていない今頃は要注意です。雨上がりの日差しが強くなったときは、運動などで激しく動いていなくても、熱中症になる危険が大きいです。疲れていたり、調子が良くないときは、頑張りすぎず、一休みも必要です。

熱中症…予防のポイントは水分補給です



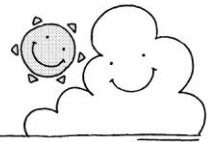
「少量をこまめに！」のどが渴いたと感じる前に、激しい運動中では

15～20分ごとに水分をとるようにします。運動前にも水分補給をしましょう。

	競技30分前まで	競技中（1時間）	塩分濃度 0.1～0.2% →1ℓの水に2gの食塩
気温 28℃以上	500ml	1000mlを2～5回に分けて	
気温 28℃未満	250ml	500mlを数回に分けて	

夏の健康生活 ココに注意!

健康生活の基本はバランスのとれた栄養、適度な運動、十分な睡眠です。暑い夏を元気に過ごすために、規則正しい生活リズムとともに、次の点にも注意してください。



①熱中症	②食中毒	③夏かぜ・冷房病	④胃腸の機能低下
<p>運動時は水分補給と休憩を心がけて</p>	<p>予防の基本は手洗い。消費期限もチェック!</p>	<p>クーラーはタイマーを上手に活用</p>	<p>冷たい食べ物・飲み物、ホドホドに!</p>

保健委員会から

7月は、気温も上がってきて、熱中症対策が大切になってきます。着替えを持って来て、汗の処理をしたり、水分をしっかりとって、体調管理をしっかりしましょう。また、体育祭の練習なども、少しずつ始まります。自分で体調管理をして下さい。部活でも、各所で、最後の大会が近づいてきます。ケガなどに気を付けて活動しましょう。



健康診断のまとめ

4月から始まった健康診断ですが、1学期の分が全て無事終了しました。ご協力ありがとうございました。視力検査、聴力検査(1・3年生のみ)、内科検診、歯科検診、耳鼻科検診(1年生のみ)、心電図検査(1年生のみ)、尿検査について、所見が見られた人にはお知らせを配布しています。

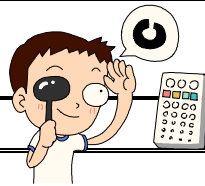
①身体測定平均値(我孫子中)

	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	151.6cm	150.1cm	158.9cm	154.5cm	164.7cm	155.2cm
体重	42.8kg	41.0kg	46.6kg	45.8kg	52.5kg	48.6kg
座高	80.7cm	81.2cm	84.5cm	83.7cm	88.5cm	84.8cm



②視力検査結果より

	1年生	2年生	3年生	全校
裸眼視力で両目とも1.0以上の人	171人 50.9%	157人 43.6%	130人 37.1%	458人 43.8%
メガネ・コンタクトを使用している人 (うちコンタクト使用:1年生7人2年生22人3年生31人)	96人 28.6%	118人 32.8%	159人 45.4%	373人 35.7%
受診のお勧めをした人(以下の人が対象です)				
① 裸眼視力で両目ともに1.0が見えなかった人	112人 33.3%	118人 32.8%	118人 33.7%	348人 33.3%
② 矯正視力で0.7が見えなかった人				



③歯科検診結果より

むし歯になったことがない人(永久歯)…558人(55.0%)!

	1年生	2年生	3年生	全体
むし歯のある人	41人 12.5%	59人 17.0%	73人 21.5%	173人 17.0%
受診のお勧めをした人 (むし歯・要注意乳歯・歯周疾患)	53人 16.2%	74人 21.3%	74人 21.8%	201人 19.8%

その他、「むし歯になりそうな歯(CO)がある人…261人(25.7%)」

「歯肉の炎症が見られる人……………156人(15.4%)」

「歯垢がついている人……………158人(15.6%)」 でした。

これらは、根気強い毎日のブラッシングで改善します。磨き残しのないよう、ていねいに歯を磨く習慣を心がけましょう。



④視力・歯科の受診状況(6/25現在)

毎日ポツポツと治療報告書を受け取っていますが、まだまだ受診していない人が多いようです。

	受診のお勧めをした人	すでに受診した人
視力	344人	103人(29.9%)
歯科	201人	3人(1.5%)

受診の勧めを受けた人は、夏休みを利用して早めに受診しましょう