

保健だより

NO. 4



2018. 7. 3
海南市立第三中学校
保健室

全国的にも気温が高く、毎日蒸し暑い猛暑日が続いています。夏休みまであともう少し…部活動の練習も夏の大会に向けて本格的になります。暑さに負けないよう、食事・睡眠、そして体力アップを心がけて、体調を整えておきましょう。



これからの季節 **熱中症** に注意!

…………… 熱中症から自分を守るために実行したいこと ……………



体調管理をしっかりする。睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける。



水分補給は「こまめに、多めに、塩分も取る」。土日や夏休みの部活は、麦茶とスポーツドリンクを持参。



体が暑さに慣れていない時や体調が悪い時は、熱中症を起こしやすいので無理をしない。

保健委員会からの お知らせ

7/4 (水) ~ 7/10 (火) 第3回歯みがき強化週間です!

昼食後の歯みがき調査を実施します。第2回の全校歯みがき実施率は、98.0%で1位…1Bと3A (100%)、2位…2Aと3C (99.3%) 3位…2B (98.7%) という結果でした。6/7と6/8の2日間は、なんと! 全クラスが100%を達成しました。第3回歯みがき強化週間も歯と口の健康を保つために、全校でパーフェクトをめざして、歯みがき習慣を身につけましょう。

『健康の記録』『成長曲線・肥満度曲線のお知らせ』を配布します。

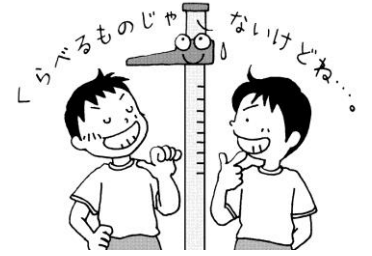
健康診断が終了しました。結果を記入した「健康の記録」をお返ししますので、保護者印を押して、個人ファイルに入れて、7月10日(火)までに学校にお返しください。大切な「記録」ですので、紛失には注意してください。

また小学校1年生からの身長体重のデータ結果をもとに作成された「成長曲線・肥満度曲線の判定結果のお知らせ」をお渡します。この成長曲線のプリントは、発育状況を知っていただく資料です。返却いただくことなく結構です。

定期健康診断結果をお知らせします

(全国の平均は29年度のデータ)

体位の平均		身長(cm)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	三中	150.2	151.4	42.9	41.9
	全国	152.8	151.8	44.0	43.6
2年	三中	159.3	155.2	47.2	48.0
	全国	160.0	154.9	49.0	47.2
3年	三中	164.0	155.8	52.1	51.1
	全国	165.3	156.5	53.9	50.0



肥満度	やせ傾向		標準	肥満傾向	
	-20%以下	-19~-10%	-9~+19%	+20~+29%	+30%以上
全校(人)	5	39	152	7	6

視力検査

	1年		2年		3年		計(人)
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
A (1.0以上)	24	19	13	12	18	19	105
B (0.7~0.9)	4	2	6	3	8	13	36
C (0.3~0.6)	3	6	18	9	9	5	50
D (0.2以下)	8	1	2	2	2	3	18

矯正視力(メガネ・コンタクト使用者63人)も含む。



検診結果

- 運動器検診…学校医の総合判定で要受診・経過観察の人
 - 脊柱の疾病・異常の者 15人(7.2%)
 - 四肢の疾病・異常の者 22人(10.6%)
- 眼科検診…アレルギー性結膜炎13人
- 耳鼻科検診…アレルギー性鼻炎 9人
- 尿検査…尿蛋白検出者12人
- 歯科検診
 - 治療勧告・要精検(治療をすすめられた人)
 - むし歯未処置25人、要注意乳歯20人
 - 歯肉炎3人、歯石沈着10人、歯列咬合6人
 - 経過観察(ていねいな歯みがきで様子を見る人)
 - 歯垢若干付着45人、歯垢相当付着3人
 - 軽度の歯肉炎30人、CO要観察歯67人
 - 顎関節 2人、歯列咬合 90人



健康診断の結果は、どうでしたか? 発育については、個人差があるので平均値はあくまでも参考です。

体の異常や病気の疑いのある人は受診してください。早速、治療や検査を済ませて、運動器(脊柱・四肢)5人、歯科19人、眼科(視力等)35人、受診結果を提出してくれました。

