

ほけんだより

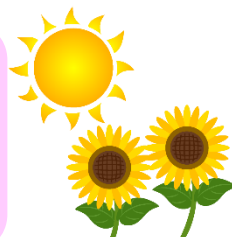


城山中学校
保健室
R7.7月

城中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

今年は梅雨に入ってから、局地的に雨が降ったり、30℃を超える真夏日が続いたりしています。梅雨明けと夏休みまでもう少しです。

1・2年生は部活動も本格化してきましたが、熱中症には気を付けて、夏休みも体調管理をしっかりしましょう。3年生はこれから本格的に受験に向かう人も多いと思います。勉強と休養のメリハリをつけて、有意義な夏休みを過ごしてください。



7月の保健目標 : 夏を健康に過ごそう

知って防ごう！熱中症

保健体育委員会から熱中症予防対策について放送しました。

「熱中症」は、病気について理解し、対策をすれば予防できる病気です。対策グッズも沢山出ています。上手に活用していきましょう！



夏休みの部活活動時でも暑さ指数を確認出来るように、黒球付き熱中症計（暑さ指数測定器）を各部活動に準備しました。

熱中症の応急処置

- 1 エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 2 衣服をゆるめ、体を冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）
- 3 水分・塩分、経口補水液などを補給



自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、
ためらわずに救急車を呼びましょう！

イラスト：政府広報オンライン



登録して 毎日チェック



環境省 LINE 公式アカウント
<https://lin.ee/mj3KmWD>

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することによって起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



健康診断が終わりました

保護者の皆様のご協力をいただき、今年度の定期健康診断が終了いたしました。

全ての結果が出そろい次第、結果の個票をプリントでお知らせいたしますので、成長の様子や病気等についてもう一度ご確認ください。治療や受診が必要な人に関して、**まだ受診されていない人は夏休み等を利用して早めに病院の受診をお願いいたします。**



身体計測結果 学年別平均

	男子 平均		女子 平均	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	153.0	46.4	152.5	43.8
2年	159.4	51.5	154.2	48.8
3年	164.8	54.9	156.6	50.5

視力検査結果 B以下の人数



視力検査	1年	2年	3年	合計
B (0.9~0.7)	9	13	5	27
C (0.6~0.4)	15	14	17	32
D (0.3以下)	22	31	19	72
合 計	46	58	41	145

歯科検診結果 むし歯や歯肉炎の状況

学 年	検査 人数	むし歯ゼロ 		検診で治療済み 		検診でむし歯あり 		COのある人 	歯肉に炎症のある人
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	人数
1	95	71	74.7	18	18.9	6	6.3	23	10
2	102	65	63.7	17	16.7	20	19.6	29	7
3	80	37	46.3	32	40.0	11	13.8	25	4
計	277	173	62.5	67	24.2	37	13.4	77	21



今年度の学校の歯科検診の結果で、1本もむし歯がなかった人は全体の半分以上の173人(62.5%)でした。

また、むし歯になりそうな歯(CO)がある人が77人(27.8%)、歯肉に軽い炎症がある人が21人(7.6%)いました。これらの人は、正しいブラッシングで改善していきますので、毎日ていねいに歯みがきを行いましょう。

耳鼻科検診・眼科検診の結果

耳鼻科検診



アレルギー性鼻炎 10人
耳垢栓塞・・・5人
鼻 炎・・・4人
副鼻腔炎・・・2人

眼科検診



アレルギー性結膜炎5人
間欠性外斜視・8人
眼瞼炎・・・2人
その他・・・3人

健康診断で
心配なところや
見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。