

ほけんだより

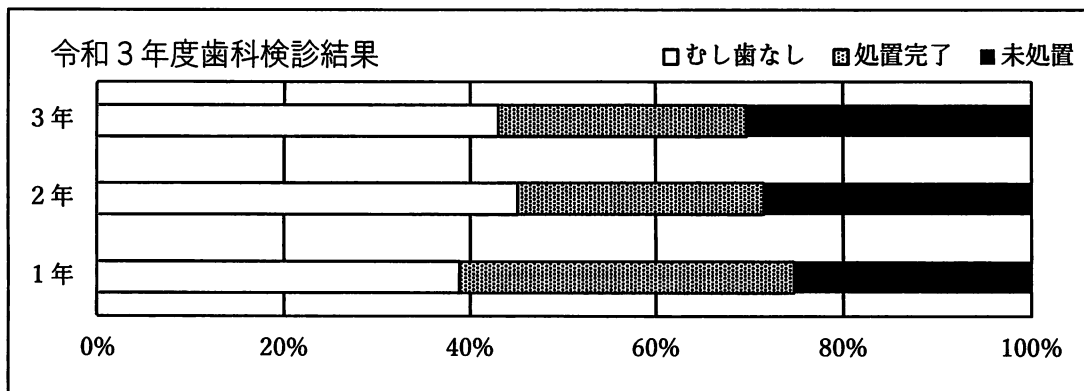
7月号
令和3年7月5日
塩竈市立第二中学校

梅雨時は、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩す人も増えています。また、雨の日は、ケガや交通事故の危険も高まります。慌てず落ちついて行動し、安全に過ごしましょう。疲れたときは休憩しながら、心に余裕をもって学校生活を送りましょう。



☆ 定期健康診断の結果がまとまりました ☆

＜今年度の歯科検診＞ むし歯が見つかった生徒は、早めの受診をお願いします！



	1年生	2年生	3年生
CO (要観察歯) があった人	17人	19人	20人
GO (歯ぐきに軽度の炎症) があった人	33人	15人	25人
G (歯肉炎があり、歯石の付着) があった人	1人	0人	0人
若干の歯垢付着あり	25人	10人	22人
相当の歯垢付着あり	1人	0人	1人

要観察歯(CO)や歯周疾患要観察者(GO)の結果をもらった人はすぐに受診する必要はありませんが、放置していると治療が必要なむし歯や歯肉炎になってしまう危険があります。毎日の歯みがきを丁寧にするように心がけましょう。

今年度の身体測定 (校内平均) のまとめ

男子

	身長(cm)	体重(kg)
1年	155.0	46.1
2年	159.4	51.2
3年	163.9	54.3

女子

	身長(cm)	体重(kg)
1年	152.3	44.1
2年	154.3	49.4
3年	156.1	51.2

成長期は普段の生活から意識してバランスのとれた食事(栄養)や適度な運動、休養(睡眠)をとることが大切です。一人一人の体格も成長の速度もそれぞれ違いますが、身長の伸びや体格のことなどで心配な事や気になることがある時は、いつでも保健室の養護教諭にご相談ください。

*健康診断の結果をまとめた「健康の記録」を配付しています。1年生は、一緒に配付されたファイルに、2、3年生は昨年配付された「健康の記録」に挟んで保管してください。

熱中症に注意しましょう

曇りや雨の多い梅雨時であっても、熱中症には十分な注意が必要です。そのポイントは「梅雨の晴れ間」。雨が降ると少し肌寒いこともありますが、雨が止み太陽が顔をのぞかせると急激に気温が上がります。また、湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことなどから、熱中症が起こりやすい条件にあてはまる状況と言えます。毎日の生活リズムを整えて体力を維持しておくことはもちろんですが、体を軽い運動などで徐々に暑さに慣れさせたり、水分をこまめにとったりするなど、本格的な猛暑が来る前に予防を習慣付けておきましょう。マスク着用時はのどの渇きに気づきにくいので、こまめに水分補給ができるよう、水筒を忘れずに持ってくるようにしてください。



梅雨時も健康で過ごすために

雨の日が続く、ジメジメと湿気の多い毎日です。こんなときはつい気分もしめりがちに…。晴れた日には外で元気にからだを動かしてリフレッシュを心がけましょう。梅雨時にも健康で過ごすために、次のことに注意してください。

<p>食中毒要注意</p>  <p>「しっかり」手を洗い「清潔な」タオルでふくことが、食中毒予防の基本!</p>	<p>熱中症に注意</p>  <p>湿度の高い梅雨時も要注意。体育館の窓は開けて、無理はしないこと。</p>	<p>事故やケガに注意</p>  <p>傘さしで視界が悪くなりがちに。廊下もすべりやすくなるので気をつけて。</p>	<p>からだや衣服を清潔に</p>  <p>汗ばむ季節。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。衣服の洗濯もこまめにね。</p>
--	--	---	--

今年度の定期健康診断が全て終了しました。ご協力ありがとうございました。

健康診断の結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには「お知らせ」をお渡ししています。放課後や土曜日等を使って、できるだけ早めの受診をお願いします。なお、学校の健康診断は早期発見、予防や早期治療を目的としており最終的には病気や異常がない場合もあります。また、今回の健康診断や、その結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になること・ご心配なことがありましたら、学校・保健室までいつでもご相談ください。受診後は治療報告用紙等を学級担任に提出してください。

◆なお、今年度の運動器検診の結果、受診の必要のある生徒はいませんでした。突発性側弯症などは成長期に突然発症することもありますので、普段からお子さんの姿勢などに気をつけるようにし、心配な場合には専門医へご相談ください。