



ほけんだより 6月

所沢市立北野中学校
保健室
令和6年6月25日

6月に入り蒸し暑い日が続いています。体調不良を訴えて保健室を訪れる人も増えてきました。夏の暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にもなりやすいので注意が必要です。朝食をしっかりと食べて、きちんと睡眠をとりましょう。ストレッチやランニングなどをして、体を適度に動かすことも大切です。

1年生は校外学習、2年生は自然体験学習、3年生は修学旅行が控えています。体調を整えて、元気に楽しく行事に参加できるよう準備しておきましょう。

◆健康診断の結果

今年度の定期健康診断も無事に終了しました。健康診断の結果をとりまとめたので、お知らせします。裏面には、各健康診断で北野中学校の生徒に多くみられた疾患をピックアップして掲載しました。受診や精密検査が必要な人には、すでに「治療のすすめ」を配布していますが、自分の身体の状態について理解を深めましょう。

<身体測定の結果>

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	152.7	153.6	43.0	42.3
2年生	161.6	155.1	48.1	47.2
3年生	166.3	155.5	52.8	47.9

*成長には個人差があります。



<視力検査の結果>

	A	B	C	D
	1.0 以上	0.9~0.7	0.6~0.3	0.2 以下
1年生	48 (5)	13 (11)	13 (11)	4 (4)
2年生	44 (11)	15 (13)	19 (29)	5 (7)
3年生	47 (14)	9 (25)	9 (17)	6 (2)

*単位は人です。

* () 内は矯正視力(メガネやコンタクト)の人数です。



日本眼科医会によると・・・

視力 A の人は 1番後ろの席からでも、黒板の文字がよく見えます。 このままの視力を維持できると GOOD!	視力 B の人は 後ろの席からでも、黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多いので眼科受診を勧めます。
視力 C の人は 後ろの席からは、黒板の文字は見えにくく、眼科受診が必要です。近視以外の病気にも注意!	視力 D の人は 前の方の席でも、黒板の文字が見えにくいです。すぐに眼科を受診しましょう。

<聴力検査の結果>

聴力検査の結果、音が聞き取りにくいと判断された人には、精密検査を受けるようにお知らせを出しています。耳垢栓塞（耳垢のつまり）や中耳炎が原因で聴力が一時的に低下している人もいました。まれに、突発性難聴など早期発見・早期治療が必要な病気もありますので、聴こえづらさがある人は、早めに耳鼻科を受診しましょう。

<内科検診の結果>

アトピー性皮膚炎

かゆみを伴う湿疹が、慢性的に良くなったり悪くなったりすることを繰り返す病気です。かゆみのある部位をかいてしまうと悪化します。①スキンケア（皮膚の清潔・保湿を保つ）、②薬による治療（皮膚の炎症を抑える治療）を行いながら、③環境整備を行い悪化の原因を取り除いていくことが大切だと言われています。

<眼科検診の結果>

アレルギー性結膜炎

花粉やハウスダストが原因で結膜に炎症が起きる病気です。目のかゆみ、充血などの症状が見られます。目薬による治療だけでなく、専用のメガネの使用、帰宅後の洗顔、部屋の掃除などを行うことで症状の改善につながります。目をこすると角膜に傷がついたり、結膜が腫れてしまうため、かゆくてもこすらないようにしましょう。

<耳鼻科検診の結果>

アレルギー性鼻炎

花粉やハウスダストが原因で鼻に炎症が起きる病気です。くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が見られます。日常生活では、集中力の低下や学習効率の低下を引き起こすこともあるため、治療が必要です。点鼻薬や飲み薬による治療だけでなく、近年ではアレルギー免疫療法などの治療法も出てきています。

耳垢栓塞

耳垢がたまり、外耳道という耳の穴をふさいでしまっている状態のことです。耳垢栓塞を放置しておくと、音が聞き取りにくくなることもあるため、早めに耳鼻科でとってもらいましょう。耳垢が硬くなっていることも多く、自分でとろうとすると、外耳道や鼓膜を傷つけてしまうことがあるため、必ず耳鼻科を受診しましょう。

<歯科健診の結果>

むし歯(C)

むし歯は放っておいても治りません。治療が必要ですので、必ず歯科を受診しましょう。

要観察歯(CO)

初期のむし歯の疑いがある歯のことを指します。定期的な受診をお勧めします。

歯周疾患罹患患者(G)

歯肉炎などにより治療が必要な状態です。必ず歯科を受診しましょう。

歯周疾患要観察者(GO)

歯肉に軽度の炎症がある状態のことを指します。しっかりとブラッシングをしましょう。

歯石沈着

歯の表面に歯石の沈着があります。歯科で歯石をとってもらう必要があります。

口腔清掃不良

歯の表面に歯垢がついている状態です。しっかりとブラッシングをしましょう。



～保護者様～

健康診断はスクリーニングのため、受診していただいても「異常なし」となることもございます。ご承知おきください。

「治療のすすめ」を受け取られたご家庭は、お早めに医療機関を受診してください。

・国立研究開発法人 国立成育医療研究センター HP を参考に作成（アトピー性皮膚炎の部分）

・児童生徒等の健康診断マニュアルを参考に作成

*ほけんだより（6月）に掲載しているイラスト等は、日本学校保健研修社『健 過去の人気素材』『健 2024-4月号』『健 2024-6月号』よりダウンロードして使用