

# 保健だより 5月



川越市立東中学校

2022.5.24

体育祭が4日後に迫ってきました。今までの練習の成果を発揮できるよう体調管理をしっかりと、本番に臨んでください。

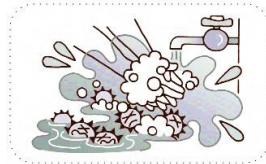
5月は一日の中での気温差・日ごとの気温差が大きい季節です。気温に合わせて、衣服の調節と熱中症予防対策を心がけてください。

## 体育祭における感染症・熱中症予防対策

### 《感染症予防としてみなさんが行うこと》

1. 登校前の体温確認と健康観察をしっかりと行う。  
自分や家族の体調が悪いときは、登校しない。
2. 登校後、教室で体温と朝の健康状態を入力する。
3. 応援席には前後左右の間隔がわかるよう線が引いてあります。応援席では間隔を確認しながら、熱中症予防のためマスクを外す。ただし、会話するときはマスクを着用する。
4. 他の生徒のいすには座らない。
5. 他の生徒の水筒は飲まない。
6. 招集場所での会話は控える。
7. 競技出場後は手洗い、うがいをする。
8. トイレは東校舎1階を使用する。(使用後はサンダルを元の場所に戻すこと。)  
※保護者は体育館脇のトイレを使用

かえのタオルを持ってきて!!



### 《熱中症予防として特別許可されること》

- ◆水筒補充用にペットボトルを持ってきてよい。  
ただし、必ず水筒にうつしかえること。また、空のペットボトルは持ち帰ること。
- ◆応援席にいるとき、
  1. 帽子をかぶってもよい。
  2. 日差しよけに傘を使用してもよい。ただし、傘が周囲の人にぶつからないよう配慮すること。
  3. 首にタオル・濡れタオルをかけてもよい。ただし、フードつきのタオルは使用しない。



### 【体育祭救護からのお願い】

体育祭で多いけがは転倒による擦り傷ですが、太ももやふくらはぎの肉離れも多くみられます。

準備体操として開会式の中で、ラジオ体操を行っていますが、みなさんには自分が出場する競技の前にも、各自でしっかりと足の筋肉をストレッチで伸ばしておいてください。

#### ①太もも前面のストレッチ

1. 背筋を伸ばして立つ
2. 片ひざを曲げてかかとをお尻にかかとをつける
3. 太もも前面の伸びを感じるところでキープ



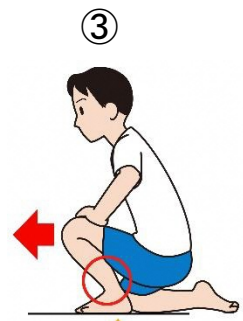
#### ②太もも後ろ側のストレッチ

1. 片足をいすの上にのせ、ひざを伸ばす
2. 足首をそらして、上半身を前に倒す
3. 太もも裏面の伸びを意識し、姿勢を保つ  
※背中を丸めないように注意



#### ③ふくらはぎ～アキレス腱のストレッチ

1. 片ひざを立ててしゃがむ
2. 前足のほうに体重をかけ、足首を曲げていく
3. ふくらはぎの伸びを感じるところでキープ



新しいメンバーでスタートした1学期も、なかばとなりました。学習面や部活動・友だち関係・自分自身のことなど、「つらいなあ」「こまったなあ」と思っていることはありませんか？

## 「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？  
親身に聞いてくれる人がきつというはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

## 定期健康診断より

令和4年度 東中体位平均値

### ●身体測定平均値

平均値は、あくまでも自分が同じ年齢の集団の中で、どのくらいのところにいるかを確認する目安にしてください。

大切なのは、1年間でどのくらい身長が伸びたか。身長と体重のバランスはどうか。を、一人一人がみていくことです。成長には個人差があることを忘れないでください。

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	152.2	152.1	43.2	43.7
2年	161.3	155.8	49.7	46.9
3年	164.9	156.6	54.9	50.2

### ●歯科健診

う歯のある生徒の割合は 1年生が18%、2年生が20%、3年生が22%と多くはないのですが、う歯を5本以上持っている生徒が10人いました。

また、歯石沈着と歯肉の状態が悪い生徒の人数がほぼ同じなのは、両方にチェックがついた生徒がほとんどだからです。歯肉の状態はブラッシングで回復することもあります。歯石は歯科医院での除去が必要です。お知らせの「受診のお勧め」に○があった人は、早めの受診をお願いします。

	受診者数	治療の必要な人数		
		う歯(むし歯)	歯垢歯石	歯肉
1年	120	22	25	25
2年	108	22	14	13
3年	133	29	22	22

### ●視力検査

「学校と眼科で視力が違う…？」

学校での検査は「スクリーニング検査」といって、疾病の疑いがあるかないかを振り分ける検査です。設備などが十分に整っていない環境での検査のため、眼科で測定した視力と多少違うこともあります。

だからこそ、『視力検査結果のお知らせ』をもらったら、専門医での検査が必要となります。



## 視力判定のめやす

A	1.0以上	日常生活を送るのに十分な視力です。
B	0.7~0.9	学校や日常生活を送るのに支障はありませんが、視力が下がっていないか定期的にチェックしましょう。
C	0.3~0.6	黒板をみるとき、無理していませんか？ メガネをかけている人は、メガネの度を確認しましょう いずれにしても眼科の受診が必要です。
D	0.3未満	日常生活に大きな影響があります。 目に負担をかけるだけでなく、体も疲れます。 なるべく早く、眼科を受診してください。