

ほけんだより

平成29年5月2日(火) 春日部市立豊春中学校 保健室

今月の保健目標は「規則正しい生活をしよう」です。



新緑のさわやかな季節になりました。新年度がスタートして1ヵ月、環境の変化や緊張から疲れが出やすい時期です。今月末には体育祭もあります。規則正しい生活を心がけ、最大限の力を発揮できるように、体調を整えましょう！

5月の健康診断予定

- 8日 歯科健診(1年・2年1,2組・6・7組)
- 9日 内科検診(3年)
- 10日 歯科健診(2年3,4組・3年生)
尿検査(1次① 全学年)
- 11日 尿検査(1次② 未提出者)
- 25日 心臓検診(1年)
- 26日 尿検査(2次 該当者・未提出者)

保護者の皆様へ

今月から、各検診で異常が見つかった場合の治療勧告書をお配りします。受け取った方は、早めの受診をお願いいたします。

また、学校での検診はスクリーニング検査を実施していますので、病院では異常なしと結果が出る場合もあります。

視力についてはC以下に配布をしますが、検査日の目の疲れ具合等でも変わってきますので、ご了承下さい。治療中の疾患・毎年のこととそのままにせず、定期検診の目安にいただければと思います。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



4月に実施した、発育測定の結果です！



身長	男子		女子	
	本校平均	県平均	本校平均	県平均
1年	153.4cm	152.6cm	151.2cm	151.9cm
2年	159.4cm	159.8cm	154.9cm	155.0cm
3年	165.2cm	165.2cm	156.8cm	156.8cm



成長には個人差があります。一つの目安として参考にして下さい。

体重	男子		女子	
	本校平均	県平均	本校平均	県平均
1年	44.1kg	44.1kg	44.0kg	43.2kg
2年	46.9kg	48.2kg	46.7kg	47.0kg
3年	54.2kg	53.2kg	50.5kg	50.2kg

※県平均は、今年度分がまだ出ていないため、昨年度の平均を載せています。

もうすぐ体育祭！ けがをしたら、まずどうしますか？



けがは未然に防ぐことが必要ですが、けがをしてしまった時には初期対応がとて大切になります。体育祭練習、予行、本番と続きますので、今一度確認しておきましょう。

すりきず 水道水できれいに洗い流す！

傷口が土や砂で汚れているので水道水できれいに洗い流して下さい。土や砂が残っていると、傷口が化膿して治りが悪くなります。きれいに洗った後に消毒をして保護します。



爪が割れた 水洗い・爪をはがさない！

すぐに水で洗う。
はがれた爪は無理にはがさないこと。
元の位置に戻して固定します。ひどいときには病院でみてもらいましょう。

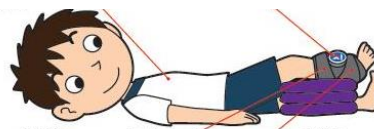


捻挫・打撲・肉離れ RICE (安静・冷却・圧迫・挙上) の原則です！

Rest (安静)
静かに休もう

Icing (冷却)
患部を冷やそう

放置しておく、ひどくなって治りが悪くなります。腫れや変形がひどい場合は病院でみてもらいましょう。
頭を打った時は、すぐに周りの大人につたえること！！



Compression (圧迫)
患部を適度に圧迫しよう

Elevation (挙上)
患部を心臓より高く挙げよう

熱中症 涼しいところへ避難・冷却・水分補給！

< 症状 >

- I度 熱けいれん…筋肉のけいれん・筋肉痛・手足がつる
熱失神 …めまい・立ちくらみ・汗が大量に出る
- II度 熱疲労 …頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感
- III度 熱射病 …意識障害・歩行障害・高体温

涼しいところへ避難…涼しい場所へ移動し、衣服を脱がせてゆるめる。横にして休ませる。

冷却…首・脇・足の付け根を氷で冷やす。

皮膚の上から水をかけ、うちわであおぐのも効果的です。

水分・塩分補給…食塩水(0.1~0.2%濃度)または、スポーツドリンクを飲む。

