

# ほけんだよい



令和4年7月20日  
江東区立大島中学校  
校長 田中 利幸  
養護教諭 新井 遥

明日からいよいよ夏休みが始まります。今年の夏の気温は、広範囲で平年よりやや高く、全国的に暑い夏になりそうだとされています。実際6月後半頃から蒸し暑い日が続いていますね。熱中症や感染症には十分気をつけ、元気に楽しく過ごしてください。夏休み中は自由な時間も多くありますが、「規則正しい生活」を心がけましょう。夜ふかしや、朝寝坊をしていると生活のリズムが乱れ、体調を崩しやすくなるので気をつけましょう。受験生も体調には十分気をつけながら勝負の夏を乗り越えてほしいと思います！夏休み明け、元気に会いましょう！！



## 【夏休み こんなことにも気をつけて！！】

いつでもおいしく飲めるように、きれいに洗って、雑菌やカビ、さびを住み着かせないようにしよう★

夏は天気が変わりやすく、雷が多いことも特徴です。落雷が当たる確率は100万分の一とされ、可能性は低いように思いますが、日本で年間平均20人の人が落雷にあい、死者は13人なので死亡率70%です。雷がなったら自分で命を守る行動をとれるよう覚えておきましょう。周囲に建物がなときは身を低くして頭を下げ、両手で耳をふさぎ、両足のかかとをつけるポーズをしましょう。

### 水筒を洗うときの注意



### カミナリから自分を守ろう



## 【夏休み中に治療をしておきましょう！！】

健康診断後に【治療勧告書(お知らせ)】をもらった人で、治療や検査にまだ行っていない人がいると思います。また学校での検診を欠席した人には【受診のお願い】を出しているかと思えます。部活や習い事で普段はなかなか時間がなかったかもしれませんが、夏休みを利用して必ず病院を受診してください。なにととも身体の健康があってこそ、です。自分の身体を大切にしましょう。

夏休み明けに担任の先生に【治療報告書(診断報告書)】や【受診報告書】を提出してください。

★視力検査(片方でもB(0.7)以下がある人) ★耳鼻科で要受診になった人(聴力含む)

207人/351人(全校人数)

25人/351人

★眼科検診で要受診になった人

★内科検診で要受診になった人

14人/351人

8人/351人

★歯科検診で要受診になった人(むし歯・歯垢・歯肉・咬み合わせ・顎関節など)



32人/351人



## 【保健室利用状況】

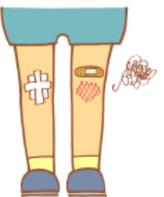
★4月6日～7月13日までの来室者数です。

体調不良・・・225件 / けが・・・138件 / その他(相談等)・・・137件

(頭痛・腹痛・吐き気が多い) (すり傷・打ぼく・ねんざが多い)

★学年別来室数★

1年生:81件 / 2年生:173件 / 3年生:246件



4月6日～7月14日までの来室は500件でした。けがや体調不良、相談など多くの来室がありました。その中で寝不足の生徒が多い印象をうけました。夏休み中、夜更かしは控えて、リズムを崩さないようにしましょう。睡眠不足は心の健康にも影響します。睡眠時間は8～10時間とることを意識し、朝は日光を浴びて心身の健康にも意識を向けてほしいと思います。