

ほけんだより 7月



令和5年7月3日

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

季節の変わり目なことや、梅雨のせい、毎日の健康観察簿を見ていると、体調不良でお休みする人や遅刻の人が多くなっています。早寝・早起き・朝ご飯の生活習慣を整え、夏休みまで元気に登校出来るようにしましょう。

また、6月下旬からプールの授業が始まっています。爪が伸びていたり、耳の中が汚れていたりすると、人を傷つけたりケガや病気の原因になります。プールの授業の前日には、体のチェックや体調管理を忘れずにしましょう。

その □□ 不足 熱中症の危険あり!



汗をかく分、こまめな水分補給をしよう!
夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給をしないとイケません。ポイントは「のどが渴く前に飲む」ことです。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体にしよう!
熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう!
毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。すこし涼しい時間に、軽い運動から慣らしていくといいですよ。



春の健康診断が終わりました

歯科健診からわかるむし歯や指摘項目の割合 (%)

むし歯のあった人、C O (むし歯になりそうな歯) のあった人、歯垢・歯肉・歯石の指摘のあった人の割合です。まだ治療に行けていない人は早めに歯科医院を受診しましょう。また、治療が終わった人は必ず保健室に治療報告の用紙を提出してください。

	むし歯	C O	歯垢	歯肉	歯石
幼稚部	0.0	0.0	25.0	25.0	0.0
小学部	14.3	21.4	35.7	21.4	7.1
中学部	11.4	22.9	34.3	8.6	14.3
高等部	16.0	32.0	26.0	12.0	8.0
専攻科	39.3	32.1	28.6	28.6	21.4

身体測定からわかる肥満・やせの割合 (%)

学部	やせ	軽度やせ	普通	軽度肥満以上
幼稚部	0.0	0.0	90.0	10.0
小学部	0.0	6.5	77.4	16.1
中学部	0.0	5.7	77.1	17.2
高等部	4.0	2.0	76.0	18.0

専攻科	測定人数	やせ	普通	肥満 1	肥満 2 以上
割合	29.0	10.3	69.0	6.9	13.8

幼稚部から高等部は身長別標準体重から肥満度を計算しています。

「肥満度 (過体重度) = [実測体重 (kg) - 身長別標準体重 (kg)] / 身長別標準体重 (kg) × 100 (%)」

専攻科はBMIで計算しています。「BMI = 体重 kg ÷ (身長 m)²」

以下は全国の軽度肥満以上の割合です。(令和3年学校保健統計調査の結果より)

全国	幼稚園	小学 1~6 年平均	中年 1~3 年平均	高校 1~3 年平均
	3.66	8.94	9.88	9.31

全国の軽度肥満以上の割合と比較してみると、本校は肥満傾向の児童生徒の割合がやや多いようです。おやつを取り方や運動について、振り返ってみましょう。

また、心配なことがある人はいつでも保健室に聞きに来てくださいね！

虫さされに注意しよう！

最近、蚊の虫さされによる保健室の来室者が増えています。まず蚊に刺されたら、①洗い流し、②冷やしたら、③かゆみ止めを塗り、かきむしらないように注意しましょう。かきむしることで、「とびひ」になったり、色素沈着が起きて黒ずんだりします。気を付けましょう。

