

ほけんだより

令和8月6月22日
川崎市立今井中学校
保健室

各健康診断の結果をお渡ししました！

4、5月に行った健康診断の結果を通知しましたが、確認しましたか？すでに受診中という人もいますが、まだ受診をしていない場合は、早めに受診をして、専門医の先生に診てもらうことをおすすめします。

今井中学生の健康情報！

身体測定（身長・体重・視力・聴力）

- ・身長、体重ともに平均並み（令和7年度比べ）
- ・視力は低下傾向です。（全国的にも同様）

めがねやコンタクトをつけている人は矯正を定期的に行うことをおすすめします。

歯科

- ・学校歯科医の先生も褒めてくださるほど、虫歯が少ない！
- ・1年生から3年生になるにつれて、虫歯が増えていく生徒が多い。

耳鼻科

- ・アレルギー性鼻炎が多いです。すでに受診している人も多いですが、まだの人は早めの受診をしましょう。

7月23日に学校保健委員会を行います。上記の健康課題をどのようにしたら改善できるのか、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA、保健委員会、教職員で話し合い研究協議する会です。生徒の皆さんも健康診断が終わった今、自分の身体と向き合ってみてください。

保護者の方へ

内科検診（2年生）が行われる予定の6月24日で今年度すべての健康診断が終わります。歯科検診の結果はすべての生徒に配布いたしましたが、それ以外の健康診断は異常ありのみ、「健康診断の結果」を配布しています。受診が終わった後は、検診の結果についている「受診報告書」のご提出をお願いいたします。すでに受診している場合は治療中に〇をしてご提出ください。

健康診断の日に欠席をしてしまい、受けられなかった場合は、「未受診者検診のお知らせ」を配布しています。学校医のクリニックで無料で受診できますので、予約のお電話をしてから診察してください。6月30日までが期限となっておりますのでご注意ください。受診がすんだら学校に書類を提出してください。

水泳の授業が始まります！

今週から水泳の授業が始まります。安全に授業に参加できるように、ご家庭でも体調管理へのご協力をお願いします。

水泳は全身を使う運動です。睡眠不足や朝食抜き、体調不良のまま参加すると、思わぬ事故やけがにつながる可能性があります。当日の朝は、十分な睡眠をとり、朝食をしっかり食べて登校しましょう。

また、発熱や風邪症状、腹痛など体調が優れない場合は無理せず、必ず申し出てください。持病や健康面で心配なことがある場合も、事前に学校へご相談ください。

梅雨は疲れもたまり来室が増えます

梅雨時になると毎年体調不良を訴える生徒が増え、来室も多くなります。雨では気分も良くならないし、低気圧で頭痛も増えます。日本人の4人に1人が週に1回以上頭痛に悩まされているといわれるほど「頭痛」は身近なものです。大きく分けて2つ種類があるので紹介します。



へんずつう

① 片頭痛（偏頭痛）

症状

吐き気や嘔吐を伴う、光やにおいに敏感になる、脈を打つような拍動性の痛みがある、前兆として視界がキラキラと光る、痛くて動けない

対応方法

暗い部屋や静かな部屋で寝ることが一番ですが、授業や部活、習い事があって多忙な中学生にはできない日もあると思います。

市販薬で収まることもあります。市販薬を飲みすぎると体が慣れてしまい、効き目が悪くなる可能性があります。一度、病院へ行って診てもらおうと良いと思います。片頭痛はたくさんの種類の薬が出ているので、自分に合う薬を医師と相談しながら見つけることが得策です。

きんちょうがたずつう

② 緊張型頭痛

症状

頭を締め付けられるような痛み。頭の両側が痛い、肩こりが激しい、動けないほど痛くはないが反復的に痛みがくる

対応方法

首や肩のマッサージ、ストレッチが有効です。血行をよくするために、湯たんぽなどで温めてみると楽になるかもしれません。

長時間の勉強やゲームなどで同じ姿勢を続けていると起こりやすくなるので、ストレッチなどで首や肩を動かすこと大切です。