

# 保健だより

令和5年7月  
佐倉市立佐倉中学校

## 健康診断が終わりました！

今年度の健康診断が終了しました。気になるところや、異常が見つかった人には、「受診のすすめ」や「お知らせ」の用紙を配付しました。治療が必要な人は早めに受診をしてください。

また夏休み前に、生徒の皆さん全員に、健康診断の結果を「健康の記録（青いカード）」でお知らせします。自分の発育や健康面で心配事や疑問があるときは、保健室に遠慮なく相談に来てくださいね。



## 6月の保健室

通院した人が  
8人（昨年度7人）

5月は168人の来室、6月は111人で、少し減りましたね！

## 来室状況（5/30～6/26）

学年	病気	けが
1	13	12
2	31	18
3	19	18
計	63	48
昨年度	71	53

6月下旬は、じめじめした空気の上に、気温が上がったせいか、体調を崩す人が増えました。暑い日は特にたくさんの汗をかきます。毎日水筒を持参し、こまめな水分補給をしてください。また夜は早めに寝て、十分な休養を取ってください。



## 健康診断の結果について

健康診断の結果のまとめは、このあと「健康の記録」でお知らせいたします。配付されましたら、結果をご確認いただき、押印の上、学級担任に返却をお願いします。夏休み前に回収を済ませますので、ご協力をお願いします。1年生の脊柱側弯症検査（3Dスコリオ検査）の結果はまだ届いていないため、再検査が必要になった生徒には、後日連絡をします。ご承知おきください。

## 新型コロナウイルス感染症の対応について

新型コロナウイルス感染症の位置づけが「5類」に移行されて2か月がたとうとしています。学校においては、換気やこまめな手洗いと消毒、咳エチケットなどの指導は継続しています。

出席停止の取り扱いは変更となりましたので、「濃厚接触者になった生徒は出席停止」とする運用はありません。ご家族にコロナ陽性者がいた場合も登校は可能ですが、学校生活におけるマスクの着用について、ご協力をいただきますようお願いいたします。また、新型コロナウイルス感染症と診断された場合、治癒して登校する際には「療養報告書」が必要となりますので、学校まで連絡をお願いします。なお、「療養報告書」は佐倉中学校HPからダウンロードができます。

## 4月の身体計測結果です

※数値は平均値を示しています。

男子					女子	
身長	体重				身長	体重
154.8	45.5	佐倉中	1年	佐倉中	153.2	44.5
153.6	45.2	全国 R3		全国 R3	152.1	44.4
162.3	51.5	佐倉中	2年	佐倉中	155.3	46.1
160.6	50.0	全国 R3		全国 R3	155.0	47.6
165.3	54.6	佐倉中	3年	佐倉中	156.5	48.3
165.7	54.7	全国 R3		全国 R3	156.5	50.0

○これはあくまでも平均値なので、目安にしてください。1年間でどれくらい成長したか、「健康の記録」で確認しましょう。



十分な睡眠をとる



栄養バランスの良い食事をとる



水分補給をする



体を暑さに慣らしておく



帽子をかぶる



風通しの良い服を着る

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめて熱中症といいます。めまい、立ちくらみ、筋肉痛、頭痛、気持ちが悪くて嘔吐など様々な症状が現れます。症状が進むと、命にかかわることもあるので、絶対に軽く見てはいけません。