



平成27年7月6日
伊丹市立西中学校
保健室

残りの1学期を、健康に過ごせるように、健康管理を！！

梅雨開けも間近ですが、梅雨に入ってから、腹痛・頭痛・吐き気で体調を崩す人が増えています。蒸し暑さで、窓を開けたり、ランニングシャツ1枚で寝てしまい、寝冷えで体調を崩している人が多いです。クーラー、扇風機をかけるのも、かけ方に注意してください。

<風を直接、体にあてない> <クーラーは外気との温度差は5℃以内に設定>

<寝るときはタイマーの機能をうまく利用> など、工夫が必要です。

袖があるパジャマをきちんと着てくださいね～。

冷たい清涼飲料水やアイスの食べ過ぎにも注意～！

定期健康診断より

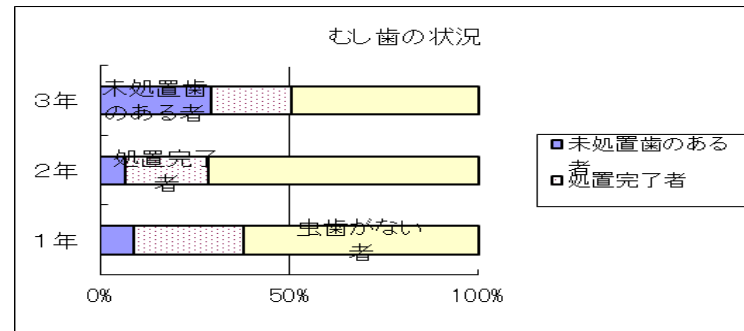
身体測定・視力検査・歯科健診の結果

です。

過日、視力検査、歯科健診の結果のお知らせを配布しました。他にも健康診断の結果を、必要な人にはお知らせしています。治療が必要な人は、夏休みを利用して早めに受診しましょう。

保健体育賞を考えている人は、視力・歯科共に受診済みであることが必要です。10月末に選考されます。それまでに受診をして、受診結果報告書を学校に提出してくださいね。

<歯科健診>

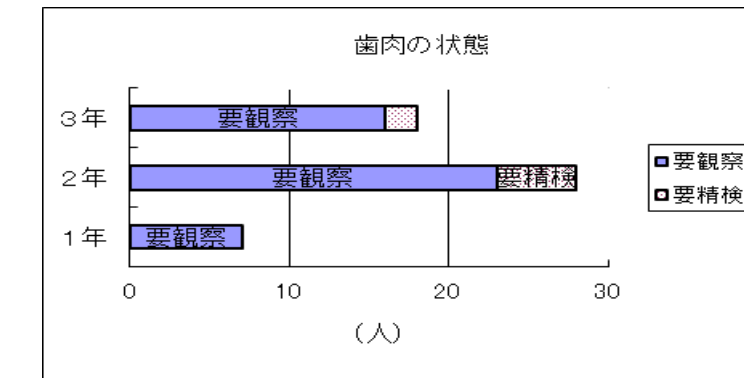
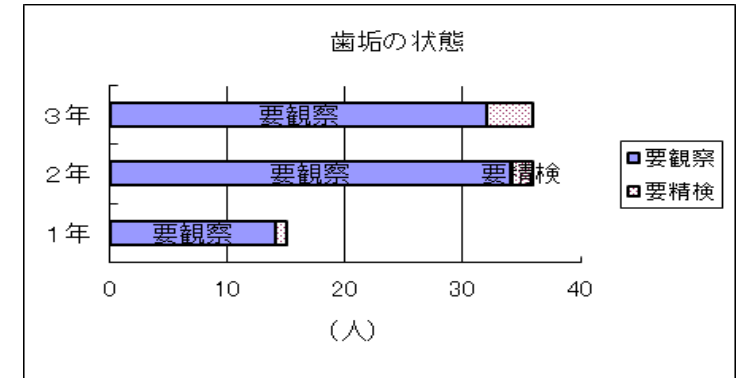


学校全体では、未処置歯のある者 15.7%、
処置完了者 24.0%
虫歯がない者 60.3% でした。

虫歯のない人は、5年前 H22 年度の虫歯のない者 43.9%で、確実に増えてきています。しかし、虫歯はないけど歯垢・歯肉の状態に問題がある人が見られます

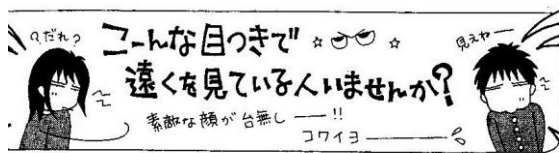
歯垢と歯肉の状態で、要観察（定期的な観察が必要）と要精検（歯科医による精検が必要）を合わせると、全校で歯垢 87 人（16.8%）、歯肉 53 人（10.2%）いました。

歯垢は、むし歯や歯ぐきの病気の原因です。歯みがきで歯垢は取り除くことはできますが、長い間たまったままになっていると、いくら歯ブラシでこすっても取ることができません。こうなると歯科医の受診が必要となります。歯周病（歯を支える土台である歯ぐきや歯の根元がはまっている骨（歯槽骨）が炎症をおこす病気）へと進行しないように、早めの受診を！！

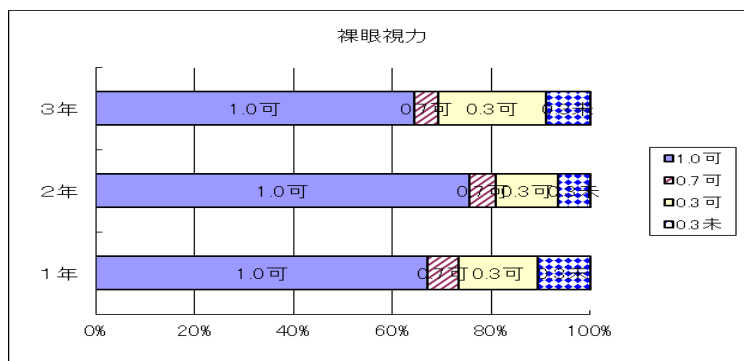


<身体測定>

	学年	本校平均		H26 年度県平均		H26 年度全国平均	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	1	152.7	151.3	152.0	151.5	152.5	151.1
	2	159.4	156.1	159.3	154.8	159.7	154.8
	3	165.8	156.8	164.4	156.3	165.1	156.4
体重	1	43.2	42.8	42.5	43.0	44.0	43.6
	2	47.1	47.5	47.8	46.7	48.8	47.2
	3	53.5	49.0	52.9	49.6	53.9	50.0
座高	1	81.7	82.0	80.9	81.8	81.3	82.1
	2	84.9	84.6	84.7	83.9	84.9	83.8
	3	88.2	85.4	87.8	84.8	88.1	84.8



<視力検査>



裸眼・矯正視力あわせて学校全体では、
1.0 可 55.9%
0.7 可 14.2%
0.3 可 22.9%
0.3 未満 7.0% でした。

矯正視力（メガネ・コンタクトレンズ着用）の結果をみると、0.7 可以上の視力がある人は、矯正視力者の 61.7% でした。特にメガネをかけている人で、視力が十分でない人が多かったです。今のメガネがあっているかどうか、眼科を受診してチェックしてもらいましょう。

