

数字で見る小平三中の健康診断結果

本日、定期健康診断の記録を配布します。1学期に受けた定期健康診断の結果が載っています。結果をよく見て、これからの学校生活に生かしてもらえると嬉しいです。

視力がB以下の
人(裸眼・矯正)

408人

今、むし歯が
ない人

670人

49人

むし歯になりそうな歯
がある人

医療機関受診率
(内科・耳鼻科・眼科)

13%



夏休み中に受診を！ 学校での健康診断は、一人一人の発育や健康状態を把握するために行います。病院などで受ける検査とは違い、「学校生活を送る上で注意すべきことはないか」「疾病の“疑い”はないか」を調べるものです。そのため、学校での健康診断結果は、確定診断ではありません。お知らせをもらった人は、ぜひ医療機関の受診をしてください。

普段は部活動や習い事等で病院に行く時間がないという声をよく聞きます。夏休みこそ、受診のチャンスです。

学校保健委員会への質問を募集します！

学校保健委員会を、11月に開催します。この機会に、学校医(内科・耳鼻科)・学校歯科医・学校薬剤師の先生にご質問等がありましたら、右記QRコードを読み取り、フォームに入力してください。生徒のみなさんと保護者の方々からのご質問をお待ちしております。回答は後日ほけんだより等でご紹介します。

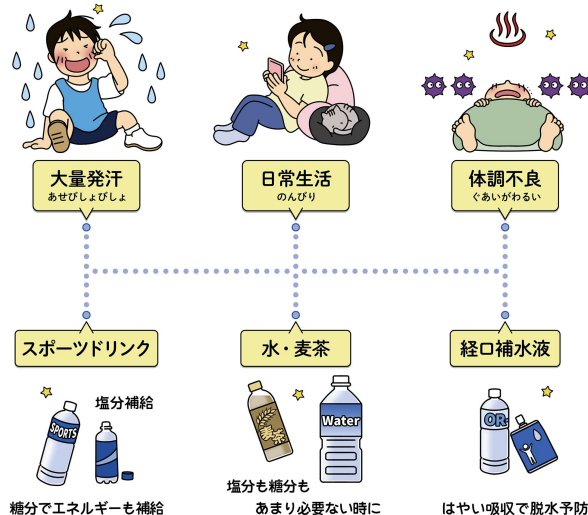


学校保健委員会とは…

学校保健委員会は、学校における健康に関する課題を研究協議し、健康づくりを推進するための組織です。校長先生や副校長先生、養護教諭の他、学校医の先生方や保護者の代表の方々にも参加していただき、みなさんのより良い健康づくりについて話し合います。



夏の水分補給 何を選ぶ？



今年の6月は梅雨寒が目立ち、平均気温がここ10年で一番低かったようです。

7月に入り、暑い日が増えてきましたが、みなさんの身体がまだ暑さに慣れていません。こんな時こそ熱中症に注意が必要です。

熱中症かも？と思ったら…

① 水分・塩分補給

効果的なのは経口補水液(OS-1等)です。

② 身体を冷やす

涼しい室内や木陰に移動し、氷のう等で身体を冷やします。

③ しっかり休養する

少し休んで回復したとしても、その後の活動は中止し、身体を休めてください。

夏
あ
じ
ど
！



生活リズムを
整えよう



冷やしすぎに
注意！



ゲームやスマホは
ほどほどに

怖い依存症

依存症は、日常生活が送れなくなるほど、特定の物質(アルコールや薬物)や行動(ギャンブルや買い物)をやめられなくなる状態です。最近では、スマートフォンへの依存も心配されています。

食事やお風呂のときもスマートフォンを欠かせない、スマートフォンが気になって、勉強に集中できない…ということはありませんか？

依存症は、自分でも気がつかないうちに陥ってしまい、なかなか抜け出せなくなってしまう怖いものです。時間に余裕のある夏休みだからこそ、一度、スマートフォンとのつきあい方について考えてみませんか。



＊ほけんだより＊ 7つのまちがいさがし



左前男性のネクタイ / 左から2番目の人のバッグ / 道路の車の形 / 左中央日傘をさしている女性の手 / 前方中央の人の髪型 / 右後方シャツを着た人の手 / 右前方女性顔の襟