

# 保健だより

平成27年 7月 6日  
我孫子中学校  
保健室

7・8月の保健目標  
熱中症の予防

暑い毎日が続いていますね。今年の夏は例年よりも暑い日が続くそうです。暑さに負けず元気に過ごしたいものです。さて、夏休みがせまってきました。勉強に部活動にたくさんの予定があることでしょう。充実した夏休みを過ごすためには、健康により気を付けなければなりません。健康な夏の過ごし方について考えてみましょう。

## ～熱中症の予防～

熱中症とは…気温が高いことなどで、体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなったりすることで起こります。暑い日や運動をしている時だけでなく、湿度の高い日や日常生活でも起こるため注意しましょう。

## 熱中症にならないために

無理をしないことはもちろん、40分に1度くらいは休憩



水やスポーツドリンクなどでこまめな水分補給



規則正しい生活をして体調を整える



体調の優れない日やケガをしたときは運動しない



※もし具合が悪くなったらすぐに風通しのよい日かげで休んで先生に知らせてください。

## ～ペットボトル症候群ってなんだ？～

夏は冷たい飲み物が美味しいですね。しかし、冷たい飲み物の中でも、スポーツドリンクやジュース等「清涼飲料水」ばかり飲んでいると「ペットボトル症候群」になる可能性があるため注意が必要です。

### 【ペットボトル症候群】

急性の糖尿病。喉の渇き、全身のだるさ、意識が朦朧<sup>もろろ</sup>としてくる。

「清涼飲料水」は糖分を多く含むため喉が渇きます。そこで繰り返し「清涼飲料水」を飲むと、血糖値が上がり、気がつかないうちに大量の糖分を取ってしまうことになります。

ジュース等を飲む

血糖値が上がり喉が渇く

またジュース等を飲む

さらに血糖値が高くなり喉が渇く

ペットボトル症候群に！

普段の水分補給はお茶か水がおすすめです！スポーツドリンクは運動時に飲むようにしていきたいですね。



# 健康診断が終わりました！

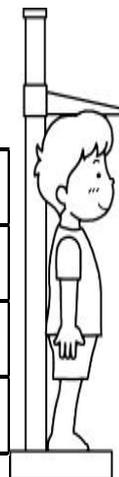
〈男子平均〉

## ○発育測定学年別平均値

〈女子平均〉

	身長 (cm)	体重 (kg)	座高 (cm)
1年	151.1	42.2	80.4
2年	158.7	46.8	84.3
3年	165.4	52.8	88.0

	身長 (cm)	体重 (kg)	座高 (cm)
1年	150.2	41.2	81.1
2年	155.0	46.9	84.0
3年	155.9	47.9	84.7



本日、お子様に健康診断の結果をお配りしました。こちらは我孫子中学校の結果です。夏休みは治療のチャンス！  
早めの受診をお願いします。

### ○歯科検診

	治療勧告を出した人	
1年生	107人	35.8%
2年生	46人	13.5%
3年生	159人	50.0%

### ○視力検査

	治療勧告を出した人	
1年生	114人	37.5%
2年生	108人	31.0%
3年生	109人	32.9%

## 夏休み、皮膚トラブルにご用心！

夏になり肌が露出すると、皮膚トラブルが起こりやすくなります。十分に注意し対策をしていきましょう。

〈虫さされ〉

〈日焼け〉

まずは刺されないように。

虫よけ  
長ズボン  
蚊取り線香  
かきむしってはいけません！

刺されてしまったら、  
・洗い流す  
・アイシングをする  
・かゆみ止めをぬる

うっかり焼きすぎ！？  
冷たいタオルでとにかく冷やそう！

水ぶくれができてしまったらつぶさずに病院へ！

・今年もデング熱の流行が予測されます。特に蚊には注意しましょう。

・日焼けとは皮膚がやけどをしている状態です。外での活動時には日焼け止めを塗るなど対策を！

～保健委員会より～

いよいよ、待ちに待った夏休みが近づいてきました。長い休暇の間も早寝早起きを意識し、規則正しい生活を送りましょう。また、熱中症や食中毒、体の冷えすぎなどに気を付けて、勉強に、部活に、遊びに、充実した夏休みを過ごして下さい！