

保健だより 7月号

いよいよ夏本番!



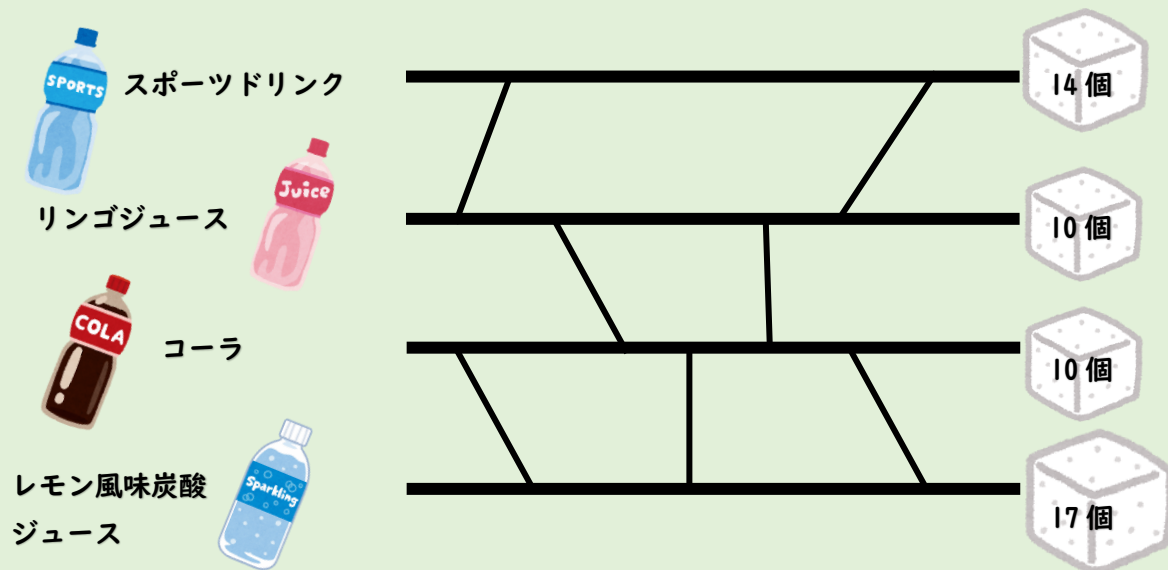
令和6年7月1日
布佐中学校 保健室

3年生は中学校生活最後の大会・発表会に向けて練習に熱が入っていることと思います。けがや熱中症には十分気をつけて、悔いのないよう全力を出し切ってください。応援しています。そして、学校はテストが終わり、夏休みまであと少し…もうひと頑張りです!

おいしいジュースは要注意!?

夏になると、キンキンに冷えたジュースが恋しくなりますね。甘くておいしいジュースですが、砂糖がどのくらい含まれているのか考えたことはありますか? WHO(世界保健機関)では、1日の砂糖摂取量は25グラム未満(角砂糖7-8個)を推奨しています。

ペットボトル500mlあたりの砂糖の量を予想してみよう!



ジュースは飲みすぎると虫歯になりやすくなったり、太りやすくなったりします。普段の水分補給には水やお茶がおすすめです。

防ごう! 熱中症



今年も本格的な暑さがやってきます。急激に気温が上がるこの時期は、熱中症になりやすいです。外での運動中はもちろん、室内の作業や下校中も、自分の体調の変化に気を配りながら熱中症対策をしましょう。



暑熱順化

「暑熱順化(しょねつじゅんか)」は熱中症対策の1つで、夏の暑さに身体を徐々に慣らしていくことを言います。

Point① 汗をかく

運動や湯船につかりこまめに汗をかくことで、身体の塩分が再吸収される仕組みが向上します。



Point② 温度調節

朝晩は窓を開けて過ごしたり、エアコンの設定温度を高めに変更したりすることで、高い気温への慣れを促進します。



運動時の予防



運動前

運動中

運動後

- ・手のひらを氷水につける
- ・冷えた飲み物を飲む
- ・通気性の良い服装にする

- ・帽子等で直射日光を避ける
- ・定期的に休息/給水する
- ・仲間同士で体調を確認する
- ・不調を感じたらすぐに申し出る

- ・下校前にクールダウンを行う
- ・下校中も給水や暑さ対策をする

健康診断のまとめ

4月から始まった健康診断ですが、1学期の分が全て無事終了しました。調査票の提出等、ご協力ありがとうございました。『健康カード』に健康診断結果を貼ってお渡しますので、からだの状態や成長を確認してください。

また、視力検査、聴力検査(1・3年生のみ)、内科検診、歯科検診、耳鼻科検診(1年生のみ)、心電図検査(1年生のみ)、尿検査について、所見が見られた人にはすでにお知らせを配付しています。

受診の勧めを受けた人は、夏休みを利用して早めに受診しましょう

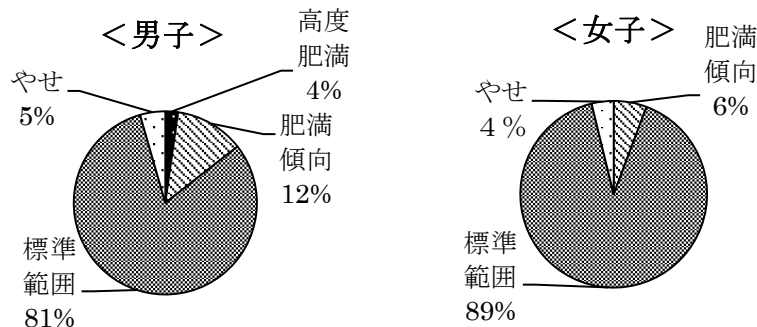
①身体測定平均値(布佐中)

	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	153.5cm	152.9cm	160.1cm	155.9cm	166.0cm	155.8cm
体重	46.4kg	44.6kg	50.6kg	46.3kg	54.7kg	47.8kg

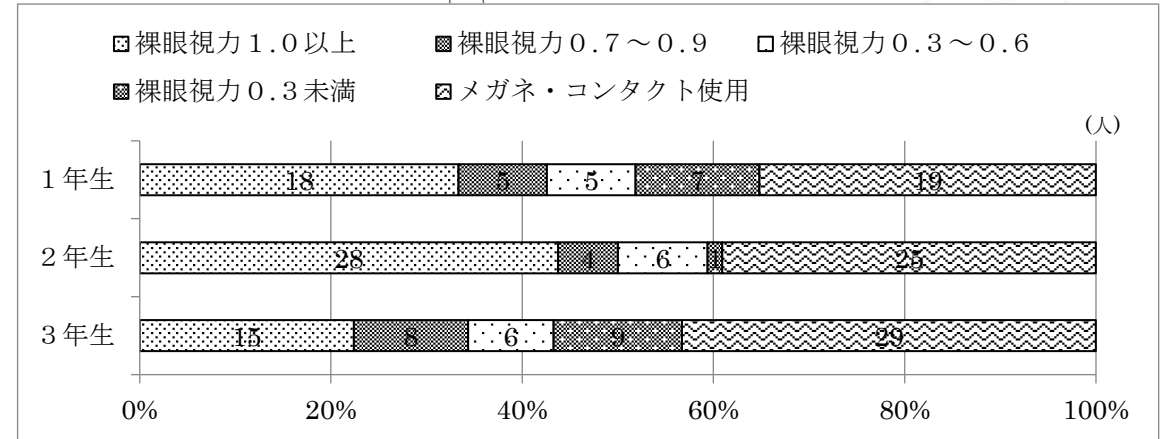
身体測定は、その人なりにバランスよく成長しているかを見るものです。『健康カード』背表紙の成長曲線も活用し、各々がどれだけ成長したかをチェックしてみてください。人と比べる必要はありません。

また、肥満度を見ると、身長と体重のバランスがとれている生徒が大半ですが、「高度肥満(肥満度50%以上)」「肥満傾向(肥満度20~50%)」の人もあります。食生活に気を付け、運動を心がけましょう。

肥満度別割合



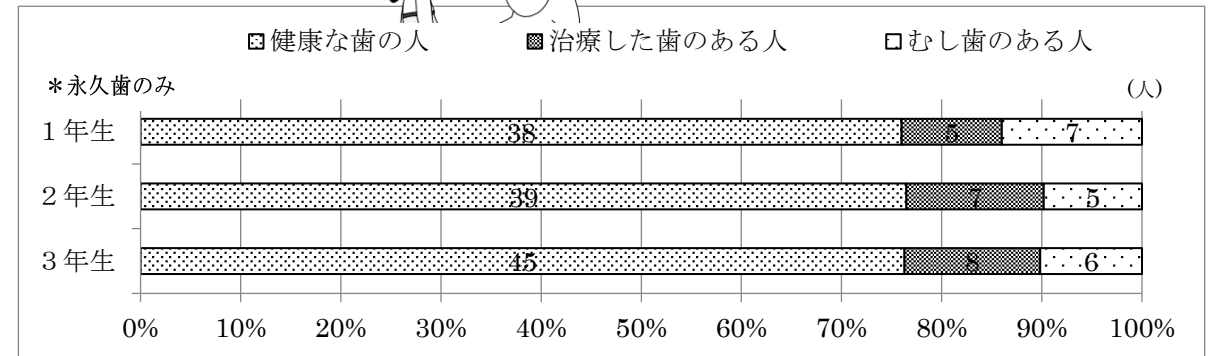
②視力検査結果より



	1年生	2年生	3年生	全校
受診のお勧めをした人	33人	34人	46人	113人

6/30受診した人は...23人
受診していない人がまだ半分以上!

③歯科検診結果より



	1年生	2年生	3年生	全体
受診のお勧めをした人	9人	8人	6人	23人

6/30受診した人は...2人

その他、

「むし歯になりそうな歯がある人...29人」
「歯肉の炎症が見られる人...3人」でした。

今すぐ歯医者に予約の電話を! 夏休みが治療のチャンスです。

これらは、根気強い毎日のブラッシングで改善します。ていねいに歯みがきを!