7月 保健だより

令和6年7月9日

我孫子市立白山中学校
保 健 室

あれこれ忙しかった１学期も、残りわずかとなりました。まもなくやってくる夏休みを、どんなふうに過ごしたいですか？　勉強、スポーツ、部活動・・・いつも見ている「目の前」よりも、「もう一歩先」の目標に向け、力をつけるチャンスです。普段出来ない経験もたくさんして、2学期に成長した皆さんと会えることを楽しみにしています。暑い日が続きますので、生活リズムをきちんと守り、健康管理に気をつけて、充実した夏休みにしてください。

健康診断の結果をお知らせしています!!

★「お知らせ」には、2つのタイプがあります。★

健康診断結果のお知らせ

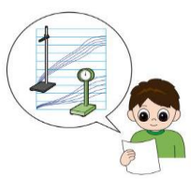
全員に配付します。

ここをチェック

◆去年と比べて・・・
□身長は、どれくらい伸びた？
□体重は、どれくらい増えた？
□視力の変化は？

◆身長と体重のバランスは？
手がかりの１つとして
□BMIでチェック

$$BMI = \frac{体重（kg）}{身長（m）\times 身長（m）}$$



18未満：低体重
22前後：標準
25以上：肥満

治療勧告書

再検査や治療が必要な人に配付します。

ここをチェック

◆項目を確認
□視力　□歯科　□耳鼻科
□尿　□内科（運動器を含む）

◆生活を振り返ってみる。
□目に負担をかけていませんか？
□歯磨きの時、しっかりブラッシングしていますか？

◆医療機関への受診が済んだら、報告書を学校に提出してください。
夏休みは、
治療のよい
チャンスです。

☆　せっかく受けた健康診断。結果をしっかり見て、これからの生活に生かしていきましょう。質問や心配なことがある時は、いつでも相談にきてください。治療勧告書をもらった人、もう治療は済ませましたか？ 時間がない、面倒くさい・・・と後回しにしていると、症状が悪化して通院回数が多くなってしまいます。部活動や塾で普段忙しい人こそ、夏休みに治療を済ませておきましょう。

おもしろほけん教室

［今回のテーマ］

夏の○○不足に気をつけて！

今年の夏も厳しい暑さが続いています。このため、体が暑さに順応できず、様々な不調が出る人も増えています。また、熱中症にも注意が必要です。暑さに負けずに過ごすために、体調を崩しやすい生活習慣になっていないか、チェックしてみましょう。

【 チェック 】

□ **ア**. のどが渇くまで水分をとらない
□ **イ**. 水筒などを持ち歩いていない
□ **ウ**. 朝食をほとんど食べない
□ **エ**. 冷たいものばかりを食べている
□ **オ**. 寝る前にスマホやテレビを見る
□ **カ**. 夜更かしをしている

【 解 説 】

アとイが当てはまる人⇒ 水分 が足りない

体の約70%は水分。汗や尿でどんどん失われるので、「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。

［日常生活では］
●普段は水やお茶でOK。
●のどが渇く前に「早めに」「こまめに」飲む。

［運動時は］
●始める前に飲む。
●激しい運動をする時は、20分に１回一口～200mℓをゆっくり飲む。塩分も補給（スポーツドリンクや経口補水液など）する。

ウとエが当てはまる人⇒ 栄養 が足りない

朝食抜きは疲れやすく、スタミナ切れに、冷たいもののとり過ぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になります。

［朝食は］
熱中症予防に必要な水分や塩分が摂れる大切な機会。どちらも補える「みそ汁」がおすすめです。

オとカが当てはまる人⇒ 睡眠 が足りない

睡眠不足だと熱中症を起こしやすくなります。また、疲れがとれず、体の様々な機能も低下します。

●毎日決まった時間に起きて、朝日を浴びる。
●暑い日は体力を消耗するので、普段から十分な睡眠をとる。

＜熱中症予防に＞　水分補給　＋「手のひら冷却」

＜方法＞　手を流水で冷やしたり、洗面器やバケツに水をはり、5分ほど手を水につける。足の裏でもよい。

［イラスト出典］
くすりと健康の情報局

手のひらには体温調整の役割を担う血管があるため、手のひらを冷やすことで、全身を冷やす効果があると言われています。

冷やしすぎは禁物!!水温が冷たすぎると血管が収縮して熱を逃がせなくなるので、ひんやりとして気持ちがいいと感じる15℃くらいが最適です。