



湖北台中学校  
保健室  
令和5年7月3日

# 健康診断が終わりました

(1学期分)

## < 発育測定学年別平均値 >

	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
1年生	152.8	151.9	43.7	44.7
2年生	161.2	155.4	50.9	48.6
3年生	164.9	155.3	51.7	48.8

夏休みは治療のチャンスです。  
早めに受診しましょう。

## < 歯科検診 >

	治療勧告を出した人	
1年生	24人	24.5%
2年生	29人	33.3%
3年生	48人	48%

## < 視力検査 >

	治療勧告を出した人	
1年生	42人	42.9%
2年生	46人	48.4%
3年生	45人	42.5%

## 夏を楽しむ涼しい布素材

暑い夏を乗り切るためには、素材だけでなく、布の織り方にも注目！ おすすめは、楊柳生地（たて方向の細長いシボ（しわ）がある生地）。表面に凹凸があるため、布が肌にベタッと貼り付きにくいので、サラッとした心地よさが続きます。

暑〜い夏を乗り切るためには、素材だけでなく、布の織り方にも注目！ おすすめは、楊柳生地（たて方向の細長いシボ（しわ）がある生地）。表面に凹凸があるため、布が肌にベタッと貼り付きにくいので、サラッとした心地よさが続きます。

暑〜い夏を乗り切るためには、素材だけでなく、布の織り方にも注目！ おすすめは、楊柳生地（たて方向の細長いシボ（しわ）がある生地）。表面に凹凸があるため、布が肌にベタッと貼り付きにくいので、サラッとした心地よさが続きます。

暑〜い夏を乗り切るためには、素材だけでなく、布の織り方にも注目！ おすすめは、楊柳生地（たて方向の細長いシボ（しわ）がある生地）。表面に凹凸があるため、布が肌にベタッと貼り付きにくいので、サラッとした心地よさが続きます。



## 夏の甘いユウワク?? 清涼飲料水

### ホントに清涼飲料水?

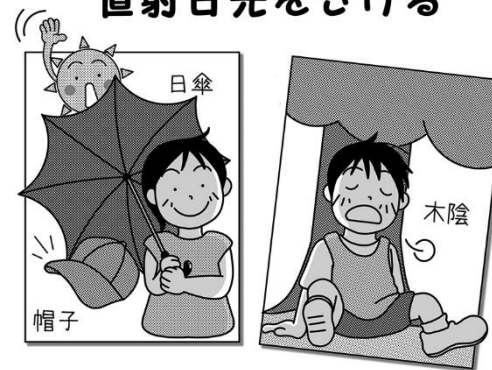
コンビニなどの売り場に並ぶよく冷えた飲み物。さて、あなたが手に取ったものは、本当に清涼飲料水（ジュース）でしょうか？ パッケージの華やかさも手伝って、表示があったとしても、パッと見ただけではお酒と区別しづらいことがあります。「甘くてアルコール度数も低い。同じようなもの」というのは、お酒を飲んでもよい大人の立場からの意見。みなさんには当てはまりません！



### 暑いと、ついゴクゴク...

夏の冷たい飲み物として口当たりのよい清涼飲料水の人気が高いですが、飲みすぎると落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます（ペットボトル症候群）。普段よく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめに。なお、激しい運動時などは汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効になります。

### 直射日光をさける

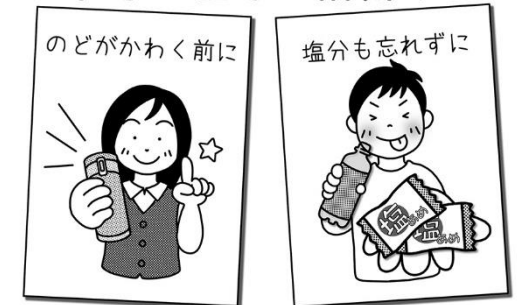


### 激しい運動は暑さに慣れてから



熱中症に注意!

### こまめに水分・塩分を補給する



### 無理をしないで休む

