

ほけんたより 7月

令和5年7月
流山市立おおぐろの森中学校
保健室

雨雲から太陽に空の主役が交代し、暑い夏がスタートしました。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。急に暑くなるので、体を徐々にならして、楽しい夏休みにしましょう！



身体測定結果のお知らせ

※全国平均は、令和3年度のものです。	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	153.3	152.3	43.4	42.1
全国平均	153.6	152.1	45.2	44.4
2年	160.7	154.8	47.6	46.1
全国平均	160.6	155.0	50.0	47.6
3年	165.2	157.6	50.9	48.6
全国平均	165.7	156.5	54.7	50.0

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思います。それでも高くなりたい！という人は、「**栄養**」「**睡眠**」「**運動**」のバランスを考えた生活を心掛けましょう。また、背を伸ばすには、カルシウム！というイメージがありますが、実はタンパク質が骨を作るもとになるそうです。夏休みも生活リズムをしっかり整えて、健康的な夏を送りましょう！

保護者の方へ 1学期健康診断が終わりました！

6月29日（木）で、1学期の健康診断がすべて終了しました。検診終了後、所見があった生徒には随時、結果を配付しています。（1年心電図検査、尿検査二次の結果は、来週配付予定です。）所見なしの場合にはお知らせは配付していません。普段は部活動や習い事で忙しく、病院に行く時間が取れないご家庭も多いと思います。時間のある夏休みを利用して、医療機関での受診をお願いいたします。

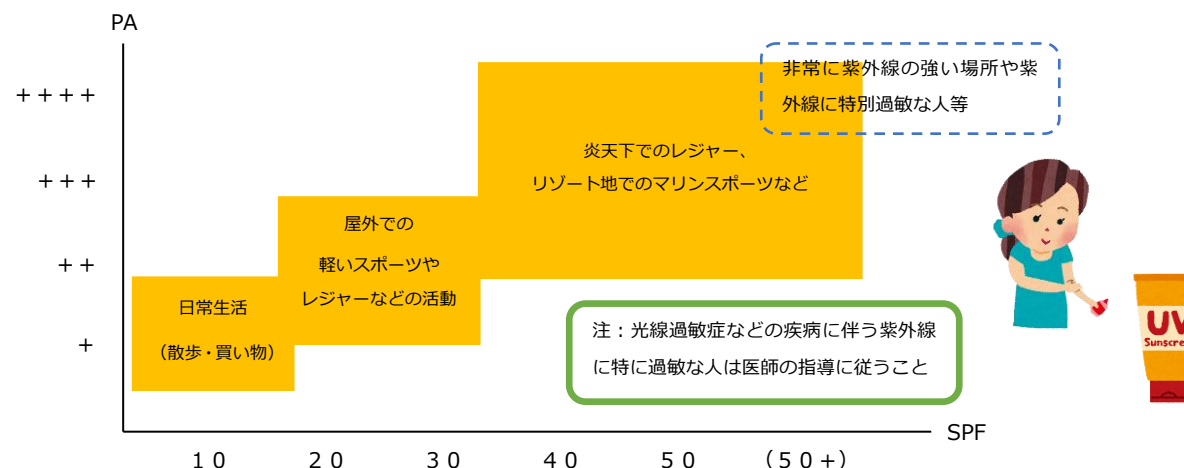
また、**7月20日（木）に「令和5年度 定期健康診断結果のお知らせ」（A4用紙1枚）を通知表と併せて配付します。** ご確認をお願いします。

夏の健康豆知識

日焼け止めの“SPF”や“PA”ってなに？

日差しが強い季節になると、多くの人利用する日焼け止めですが、パッケージに表記されている数字の意味を知っていますか？

＜生活シーンに合わせた紫外線防止化粧品の選び方＞



日本化粧品工業連合会編「紫外線防止化粧品と紫外線防止効果」より

日焼け止めには、「SPF」と「PA」という表記があります。「SPF」は、肌が赤くなる日焼けの原因になる紫外線B波（UVB）を防ぐ指標として使われます。数字が大きいほど紫外線B波を防ぐ効果が高く、最大50+（SPFが51より大きい）と表示されます。「PA」は、シミやしわの発生に大きく関わるといわれている、紫外線A波を防ぐ効果の程度を表す指標です。これまで3段階に分けられていましたが、改訂に伴い「PA++++」を加えた4段階に分けられるようになりました。+の数が多いほど紫外線A波を防ぐ効果が高くなっています。

日焼けは“やけど”です。肌トラブルにつながることもあるので、日焼け止めを利用し、過度な日焼けを予防しましょう。

ジュースでの水分補給は危険です！

ジュースに入っている角砂糖は **17個!**?

のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには**想像以上の砂糖**が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース（濃縮還元）200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない**水やお茶**にしましょう。