

# 保健だより 9月号

多摩市立和田中学校  
保健室 宮本 茜  
発行年月日  
2018年9月5日 No.5



暑かった夏休みが昨日で終わりました。気象庁が「災害」と認識したと報道にもなりましたが、驚くような猛暑日が続きました。夏休み中も部活動等で熱中症の疑いで保健室を利用する人も例年より多くいました。みなさんは、熱中症に注意して過ごすことができたでしょうか。9月に入り、少しずつ秋らしくなってきました。2学期も修学旅行や生徒会選挙、音楽発表会、職場体験など行事が控えています。体調管理をしっかりとって、充実した2学期にしましょう。



## 小児生活習慣病健診・貧血検査 があります。



9月10日(月)に

1年生は小児生活習慣病健診、2・3年生は貧血検査 が実施されます。

多摩市では、中学校1年生を対象に、小児生活習慣病予防健診を実施しています。最近では子どもでも問題となっている生活習慣病のうち、肥満・痩せすぎ・高血圧・高脂血症・動脈硬化等の恐れのある人を早期に発見することを目的に実施します。

また貧血検査は、成長期の急激な身体の発育に伴う栄養素（特に鉄分）の不足などによる無自覚性の貧血を早期に発見することを目的としています。

希望調査票を8月31日に配布しました。まだ提出していない人は、**明日まで**に担任の先生に提出ください。また、採血で気分が悪くなったことがある人は、横になって採血を受けることができます。事前に保健室までお知らせください。

### 検査項目

- ①身長・体重より肥満度測定
- ②血圧測定
- ③血清脂質（総コレステロール・HDLコレステロール・LDLコレステロール）
- ④貧血検査（白血球数・赤血球数・血色素量・赤血球容積比・平均赤血球容積比・平均赤血球血色素量・平均赤血球色素濃度）

※2・3年生は ④貧血検査のみ、を実施します。

**採血で気分が悪くなったことがある人は、  
事前に保健室までお知らせください。**

多摩市では、**健幸まちづくり**に取り組んでいます。

みなさん、知っていますか。多摩市では「健幸まちづくり」に取り組んでいます。なぜ、「健幸」なのか。

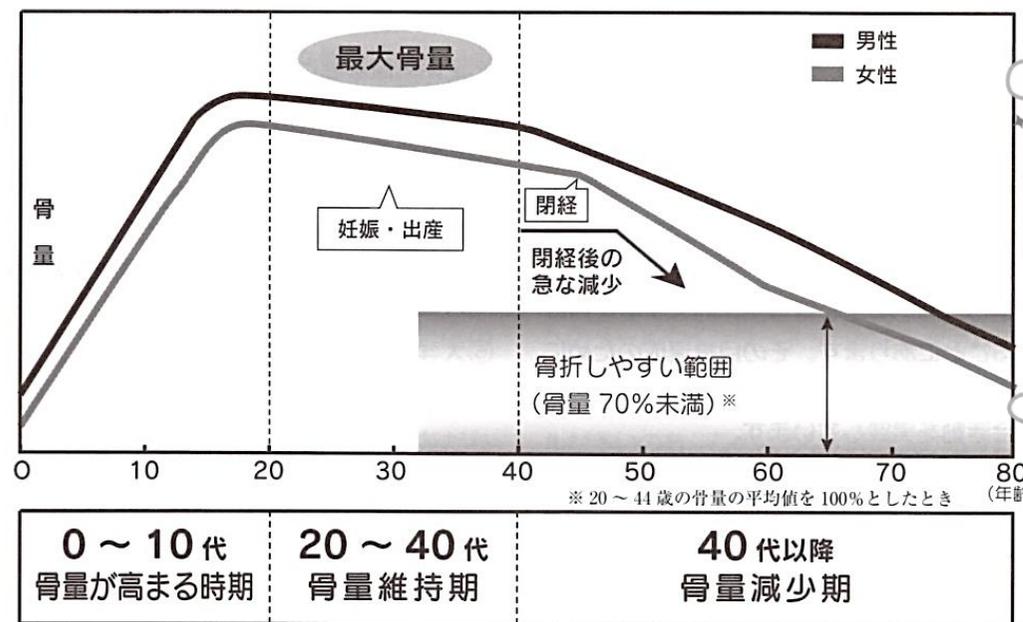
多摩市は「健幸」の定義を「**健康と幸せの両方が備わり、自分らしく毎日いきいきとくらしている状態**」としています。

みなさんは、健幸に過ごせていますか？家族や友達、身近な人、地域の人の健幸について考えたことがありますか？この機会に、「**健幸**」について考えてみましょう。



## 食事と運動を見直して、**骨の貯金をしよう！！**

骨量は10代後半から20歳ごろにかけて最も高まり、その後は最大に増えた骨量を維持する時期に入ります。そのため、10代のうちに骨の材料となるカルシウムやビタミンなどを積極的にとっておくことが将来の骨粗鬆症予防に大切です。また、適度な運動も骨を作る細胞を活発化させます。中高生時代に運動をした人とそうでない人では骨量に差が出ることがわかっています。運動部ではない人や部活を引退した3年生は、適度に体を動かす習慣を持つようにしましょう。



## 危ない思春期のダイエット

女性は妊娠・授乳で大量のカルシウムを使ったり、閉経（更年期になって月経が止まること）により女性ホルモンが減少することでカルシウムの吸収が悪くなったりなど、男性に比べて骨粗鬆症のリスクが高くなります。よって、10代のうちに特に骨量を高めておくことが重要です。

無理なダイエットは必要な栄養素が不足するだけでなく、女性ホルモンのバランスが崩れてしまい、骨量が減少する恐れがあるのでやめましょう。  
少年新聞社 2013年2月8日発行より

