

ほけんだより



令和 2.6.30 (火) 発行 愛宕台中学校保健室

明日でもう7月です。毎日蒸し暑い日が続いています。夏の暑さに負けないようにするために、また、体調を崩さないようにするために、きちんと早寝早起きをして朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。水分補給もこまめにしてくださいね。

今年度は7月末まで学校があります。熱中症に気を付けて元気に学校生活を送りましょう。



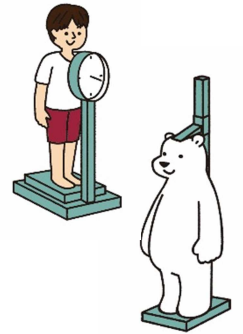
愛中生の発育測定平均値を出しました！

今年度の測定は、4月ではなく6月になってしまいました。無事に測定を終えることができました。みなさん、去年に比べて大きく成長していましたか？

【身長】

【体重】

	1年生	2年生	3年生		1年生	2年生	3年生
男子	154.5 cm	163.8 cm	167.4 cm	男子	47.7 kg	55.0 kg	56.3 kg
女子	152.3 cm	156.3 cm	156.4 cm	女子	47.4 kg	51.0 kg	50.8 kg



歯科健診・内科健診の日程が決まりました！

○●**歯科健診**●○

○●**内科健診**●○

日 時： 7/2(木)
14:00~

日 時： 7/16(木)
14:00~

健診場所： 保健室

健診場所： 保健室



 →  **保護者の方へ**

日頃から、学校保健活動にご理解、ご協力をいただき、心より感謝申し上げます。今回歯科健診・内科健診を実施するにあたり、耳鼻科健診同様に、保健室内の換気、保健室入室時の手指のアルコール消毒の実施、3密を避けるために順番を待つ生徒は外廊下に並ぶ・生徒同士の間隔を十分に空けるなど、新型コロナウイルス感染症予防を行いながら実施していきたいと思っております。残りの眼科健診は9月以降の実施予定、貧血検査はまだ検査日が未定となっております。決まり次第お知らせします。

また、7/1に、「結核健康診断問診票」と「運動器検診問診票」をお子さんにお配りします。保護者の方が記入し、保健ファイルに入れて学校へ提出となりますのでよろしくお願い致します。内科健診の際に必要なとなりますので、提出期日(7/10)までに必ず提出していただくようお願い致します。

熱中症に注意しよう！

熱中症とは、高温環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内の調整機能が働かなくなり、体温上昇や頭痛、めまい、ひどくなるとけいれんや意識障害など、さまざまな症状が起きる病気です。



○熱中症になりやすいのはどんな時？

①注意が必要な環境の条件

- 気温や湿度が高いとき
- 風が弱いとき
- 日差しが強いとき
- 急に暑くなったとき
- 閉めきった室内



②注意が必要な身体の状態

- 寝不足のとき
- 朝ごはんを食べていないとき
- 体調不良のとき
- 脱水状態にあるとき（下痢のとき）
- 暑さに慣れていないとき



○熱中症にならないために守って欲しいこと

- 熱中症は、原因がはっきりしているため予防ができる病気です。
- 日頃から十分な睡眠と栄養、適度に運動するなど規則正しい生活習慣を心掛ける。
- 外出の際は、風通しの良い涼しい服装・帽子をかぶる。
- のどが渇く前にこまめに水分補給をする。
- たくさん汗をかいたら必ず塩分も摂る。
- 運動をしているときは30分に1回は休憩をする。（涼しい場所、日陰等で・・・）
- 体調が悪いときは無理せず体を休ませる。

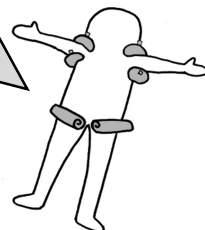


○熱中症になってしまったら・・・

- 風通しの良い日陰や涼しい場所へ移動する。
- 衣服を脱ぐ、または衣服を緩めて体から熱の放散を助ける。
- 体を冷やす。（扇風機やうちわで扇ぐ。皮膚に水をかける。）
- 飲むことが可能であれば、水分を少しずつ飲む。

体の冷やす部分はここ！

- ① わきの下
 - ② 太ももの付け根
 - ③ 首
- ※太い血管の通る部分



● 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

● 入浴前に水分補給をしておく

● 38～40度のぬるめのお湯にゆつくりつかる（15～20分）

● クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

● ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる

● どうしてお風呂がいいの？

● 「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

夏の疲れに食事・睡眠
せいこうしな？

暑さのせいで体が
だるい、疲れがとれ
ないという人はいま
せんか？

「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

食育講座☆第1回目 朝ごはんの働きについて

- ①一日の生活リズムを作る！
- ②脳のエネルギーを作り出す！
- ③低下した体温を上昇させて身体を目覚めさせる！
- ④ホルモン分泌を促進し生体リズムを整える！

朝ごはんには、たくさんの働きがあります。楽しく元気に学校生活を送るためにも、授業を集中して取り組むためにも、しっかり毎日朝ごはんを食べるようにしましょう！

