

いよいよ夏休み！

暑い日が続きますね。暑さに対応するために、体には相当の負担がかかっています。食事、水分、睡眠をしっかりとるようにしましょう。夏休みも塾や部活動で忙しい人が多いようですが、頭・体・心をおおいにきたえ、また時にはゆっくり休ませましょう。充実した夏休みをすごしてください。

熱中症に気をつけて



保護者の方へ

健康診断の結果のお知らせについて

各健診・検査終了時にお知らせをお渡ししていますが、まとめとして「定期健康診断 結果のお知らせ」を明日お渡しします。必ずご確認ください。すでに受診済み、治療済みの場合も結果として表示されていますが、再度受診する必要はありませんのでご了承ください。

●視力について

視力が下がった＝メガネやコンタクトレンズを作るではなく、眼科医で適切な診断を受けましょう。合わないメガネを使用している人も多いようです。定期的に受診しましょう。

●歯科健診の結果について

むし歯はごく初期の場合をのぞき、自然に治ることはありません。早めに治療をしましょう。歯垢や歯肉に1や2がついた人は歯みがきをしっかりとるようにしましょう。また歯並びについて、歯列・咬合で1や2（要観察）となった人は、必ずしも矯正治療をすすめるものではありません。かかりつけ医にご相談ください。

身体計測の平均値ができました

	身長 cm		体重 kg		計測人数	
1 年	男子	女子	男子	女子	男子	女子
A組	155.8	153.4	43.7	47.6	15	12
B組	151.8	151.0	42.2	43.7	15	11
C組	153.8	153.4	44.7	45.8	15	11
D組	157.6	155.6	44.0	43.2	15	12
学年平均	154.7	153.4	43.6	45.1	60	46
2 年	男子	女子	男子	女子	男子	女子
A組	161.4	155.4	50.1	46.9	17	11
B組	163.7	156.9	52.9	45.3	18	12
C組	158.7	157.9	45.8	50.7	18	12
D組	166.6	155.8	57.9	45.5	18	11
学年平均	162.6	156.5	51.7	47.2	71	46
3 年	男子	女子	男子	女子	男子	女子
A組	165.9	159.4	52.8	50.0	14	17
B組	164.8	160.4	54.1	50.5	14	17
C組	165.4	159.2	55.3	49.6	12	17
D組	166.6	157.7	54.5	49.7	13	17
学年平均	165.7	159.2	54.1	49.9	53	68

熱中症予防にプラス

手のひらの冷却

熱中症予防にはこまめな水分補給や休憩が大切ですが、覚えておいてほしいのが手のひらの冷却です。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きをする血管が通っています。手のひらを冷やすことで、体温の上昇を抑えられるのです。



AVA血管

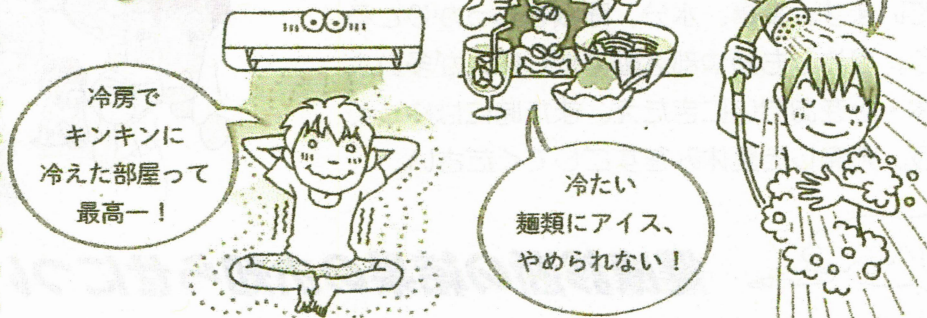
●氷水を入れたバケツに手のひらをひたすのが一番効果的です。効果は落ちますが、保冷剤を使ってもよいでしょう。

●運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすと予防効果が高まります。



暑い場所と冷えた場所を行き来したり、冷たいものばかり飲んだり、エアコンでからだ冷えすぎたりしていませんか。からだのだるい、お腹の調子が悪い、なんとなく元気がでないという人が増えていますが、これらが原因かもしれません。

その夏の過ごし方 大丈夫？



そのままだと… **夏バテ** になってしまうかも

体がたるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいもののとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



「薬物乱用防止 ポスター・標語」

テーマ 危険ドラッグを含め薬物乱用防止を訴えるもの

ポスター 四つ切り又はB3判 たて

標語 40字以内 (保健給食委員は宿題)

- 保健室前に要項のポスターが貼ってあります。標語の用紙は保健室にあります。
- 学校でとりまとめて送りますので9月2日(火)までに保健室に持ってきてください。
- 全員に参加賞、選ばれたら賞状と副賞

「健康づくり啓発ポスター」

テーマ 学校での健康づくりに関する絵画(手洗い・換気・熱中症・けが防止など)

ポスター 原則四つ切り CGの場合はA4以上 縦横どちらでも可

- 応募要項は保健室にあります。
- 全員に参加賞、選ばれたら表彰状と副賞

募集します