

令和6年7月1日
世田谷区立尾山台中学校
校長 永野 祥夫
主任養護教諭 竹澤なおみ

太陽の日差しもだんだん強くなり、いよいよ夏本番ですね。熱中症は、6月後半～7月の晴れ間や、雨のあとの蒸し暑い日にも多く見られます。暑さに強い体づくりの基本は、バランスの良い食事・十分な睡眠です。適度な運動で暑さに慣れることも大切です。規則正しい生活を意識し、夏を元気に過ごしましょう。



「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？
体が一度に吸収できる水分は200～250mlとされています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

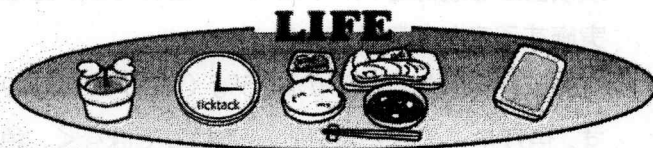
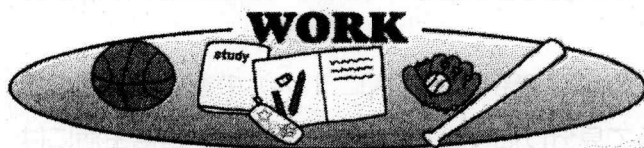
ポイントは「のどが渇く前」

のどが渇いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



☆もうすぐ夏休み！1日1日を有意義に過ごそう！！☆

夏休みは、さまざまな経験を通して、心と体を一回り大きくする絶好のチャンスです。2学期には、夏休みに得た成果を思い切り発揮できるようにしましょう！！



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

勉強

元気+
充実の
ポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう。



ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回くらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

部活動

元気+
充実の
ポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復。



シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

元気で充実した夏休みを！！

生活リズム

元気+
充実の
ポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると…



起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています。夏休みの間も、いつものペースで。

※参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

気分転換

元気+
充実の
ポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間もある必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ。



涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

☆SNSの使い方、あなたは大丈夫?!☆

毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか?

スクショ
返し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報
の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。

自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。

<保護者のみなさまへ>

①定期健康診断がすべて終わりました☆

書類提出や受診等のご協力、ありがとうございました。7月中旬に全ての結果をまとめた「定期健康診断の記録」を配布いたします。是非、お子様と成長をお話ください。

※まだ受診していない方は、時間が取れる夏休みを利用しての受診をお勧めいたします。



②色覚検査の実施について

日頃より、世田谷区の学校保健事業にご理解ご協力いただきありがとうございます。

さて、毎年4月から6月にかけて学校で行われている定期健康診断は、学校保健安全法に基づき実施しています。色覚検査については、平成14年度に小学校4年生で実施したのを最後に定期健康診断の必須項目から削除され、平成15年度からは、健康相談として検査を希望される児童・生徒に対して個別に実施することとなりました。

先天色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人) の割合で見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、色の見分けにくさのため、学校での学習や仕事の適性に支障や影響がでることがあります。

本人には自覚のない場合が多く、児童生徒等が検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受けるに当たり、また将来の職業・進路を選択するに当たり、自分自身の色の見え方を知っておくためにも、色覚検査は大切な検査です。

本校ではすでに1年生には入学時に希望調査をとりましたが、昨年度検査を受けていない2・3年生もご希望があれば検査を実施いたしますので、保護者の方からもしくはお子様を通じて、竹澤までお申し出ください。なお、1年生については、6月28日～7月4日までに実施予定です。

昨年度検査を受けていない2・3年生の色覚検査申し込み締め切り: 7月8日 (月) まで
実施日時: 1学期中の放課後、保健室にて

