

# 保健だより ~7月号~

令和4年7月12日  
練馬区立練馬東中学校  
養護教諭 佐草 佐恵子

## ~定期健康診断が終了しました~



早々に梅雨が明けて、その後は、猛暑日が続きました。新年度を迎えて3か月の間、ご協力ありがとうございました。治療が必要な人は、すでにお知らせしたとおりです。多くの皆さんから医療機関を受診して治療を受けたという報告をもらっています。病気は早く治療した方が早く治ることが多いです。まだ受診を済ませていない人は、夏休みを利用して受診しましょう。

本日、お配りした「健康診断の記録」は返却の必要はありませんので、ご家庭で保管をお願いします。

### 練馬東中生のからだ白書

#### ◆令和4年度 練馬東中学校 計測平均値

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	154.7	43.1	152.8	43.7
2年	161.8	50.2	155.0	47.3
3年	167.5	56.3	157.1	49.0

計測値は個人差があり、平均と比べてなにか努力をするというものではありません。前年度と比べてどのくらい伸びているか、身長体重のバランスはどうか、大切です。

#### ◆裸眼視力検査結果(左右で低い方の視力)

単位 人

	男子					女子				
	A	B	C	D	*裸眼計測なし	A	B	C	D	*裸眼計測なし
1年	18	7	11	7	13	10	7	9	6	15
2年	20	4	4	3	16	9	4	3	6	14
3年	26	6	12	4	17	19	5	3	4	26

(※いつもメガネをかけている人は、裸眼視力は測らず、矯正視力のみです。)

目の酷使(ゲーム、PC、スマホ等)はしていませんか。前年度より下がっていると思われる人は眼科で診察を受けましょう。

**コロナ×熱中症** ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

**マスク** × **水分補給**

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう

時間を決めて、飲めるといいね♪

**エアコン** × **換気**

エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

**時間** × **距離**

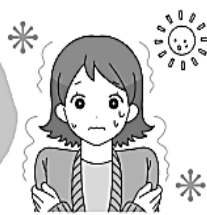
距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

**食事** × **睡眠**

コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです!



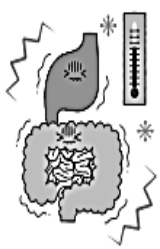
い日でも、体は  
冷え冷え!?



夏休みも元気に  
過ごしましょう!!

### 体の冷えが 夏バテをひき起こす

胃腸などの内臓は、通常37度ほどに保たれています。しかし、冷たい食べ物・飲み物を摂り過ぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていると、内臓の温度が下がってしまい、さまざまな不調が現れます。



**胃腸が冷えると...**

胃もたれ

下痢、便秘

食欲がなくなる

**全身が冷えると...**

体温を維持するために血管が収縮し、血流が悪くなります。

頭痛

体のだるさ、疲労感

めまい、立ちくらみ

## 夏バテ予防の<sup>カギ</sup>は 体あったか生活

**食事編**

**胃腸にやさしい食べ物を摂ろう**

まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい食べ物・飲み物を控えるのはもちろん、脂質が少なく、消化によいものを摂りましょう。

例)うどん とうふ 納豆 白身魚  
かぼちゃ ほうれん草 にんじん  
バナナ リンゴ など

**体を温める食べ物をプラス!**

体を温める効果のあるものを食事に加えるのもオススメ。また、そうめんなど、冷たい食事の場合は温かい飲み物を用意しましょう。

例)たまねぎ しょうが にんにく  
ネギ こしょう 唐辛子 など

**冷房編**

**部屋の温度は28度を目安に!**

暑い日は冷房の温度を下げたくなりますが、ストップ! 体が快適と感じる室温は26~28度と言われています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の働きなどにも悪影響を与えます。温度計とエアコンの温度設定チェックを。

**お風呂で温まろう!**

暑いからといって、湯船につからずシャワーだけはNG。

38度くらいのぬるま湯のお湯にゆっくりつかれば、体の芯から温まり、全身の血行もよくなります。