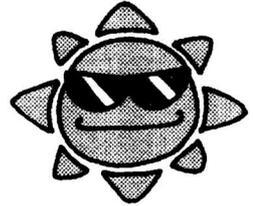
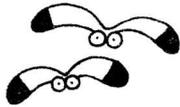


保健だより



大泉学園中学校保健室 7月号 H.28.7.20



7・8月の保健目標

夏休み中の食事について考えよう
熱中症の予防をしよう



◆いよいよ夏休み！

いつの間にか聞こえるようになったセミの音が、本格的な夏の訪れを知らせてくれます。いよいよ待望の夏休みですね～。

暑くて長～い夏休み、体調を崩さないためには、夜更かしや朝寝坊厳禁！なるべく学校生活と同じリズムで過ごしてみることがお勧めです。1～6校時なんて、自分の時間割を作ってみるのも良し。時間の使い方を工夫してめりはりのある生活を心がけましょう！

9月1日（木）には、さわやかなお顔で登校してきてくださいね～！

夏バテを予防しよう 暑い夏を乗り切るために自分のできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給 ジュースよりお茶・水を！</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとる</p>	<p>たんぱく質をゆめにとる</p>

夏の運動時は熱中症に注意！！

暑さでカラダが壊れてしまう!?

熱中症

熱中症の起こりやすい4つの条件

高温・多湿

無風・直射日光



梅雨が明け、急に気温が高くなる7月下旬～8月上旬に多く発生しています。

熱中症を防ぐために
服装

・吸湿性、通気性のよい素材のもの。屋外では、熱を吸収しにくい白っぽい色の服を。

練習

・30分に1回は休憩
をとり、十分に水分を補給。
・軽い運動から始める。

体調

・睡眠は十分にとる。
・下痢、発熱、疲労感の強いときは練習を休む。



▶ **熱疲労** 体内の水分不足が原因で起こります。

症状

本人は…からだのだるい、力が入らない、めまい、吐き気、頭痛

まわりの人から見ると

…汗がたくさん出て、顔が青白い



手当て

木陰や建物の中など涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分

(0.2%程度の食塩水)

を補給します。



▶ **熱けいれん** 大量の発汗で体内の塩分が急激に失われたときに起こります。

症状

手足や腹筋のけいれん、こむらがり



手当て

生理食塩水(0.9%の食塩水)で水分と塩分を補給します。



▶ **熱射病** 体温調節機能が働かなくなって起こります。生命に関わる重い症状です。

症状

本人は…疲労感、めまい、頭痛、吐き気、汗が出ない、意識もうろう

まわりの人から見ると

…皮膚が乾燥、反応が鈍い、言動がおかしい



手当て

一刻も早く体温を下げること。水をかけてあおいたり、首やわきの下、足の付け根などの太い血管を氷で冷やします。手当てと同時に、救急車を呼びます。



【平成28年度体位平均値】

都平均は平成27年度のものです

男子	1年生		2年生		3年生	
	学園中	都平均	学園中	都平均	学園中	都平均
身長	152.0	152.4	159.8	160.2	165.2	165.8
体重	43.0	43.1	47.2	48.7	53.5	54.5

女子	1年生		2年生		3年生	
	学園中	都平均	学園中	都平均	学園中	都平均
身長	152.9	152.0	154.6	155.2	157.0	157.3
体重	45.8	43.3	46.1	47.2	49.1	49.9

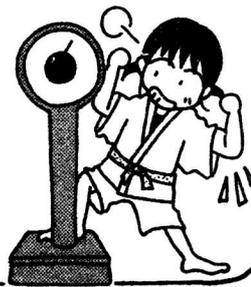
ダイエット 本当に必要？ 自分の肥満度・標準体重を知ろう！

相変わらずのダイエットブームのようです。体重が減りさえすればいいと考えている人もいますが、それは大きな間違い！特に成長期・思春期のみなさんにとって、無理なダイエットは心身ともに多くのストレス・健康被害がありたいへん危険です。大切なのは健康的な生活を送るための標準体重を維持すること。まずは自分の肥満度と標準体重域を知っておきましょう。

- 肥満度の求め方**
- ①標準体重を求める $\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)}^3 \times 13$
- ②あなたの肥満度は？ $(\text{体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100 = \text{肥満度(％)}$



判定の目安	
-20%以上	やせすぎ・危険
-10%以上	やせ・注意
-9%~19%	標準体重・健康
20%以上	軽度肥満
30%以上	中等度肥満
40%以上	高度肥満



※生活習慣病などで問題となるのは、体重ではなく体脂肪のほうです。筋肉が発達していたり、骨が太かったりすると体重が重くなったりしますので、肥満度はあくまでも目安として考えましょう。

◆健康カードをお渡しします

今日渡された『健康カード』には、定期健康診断の結果が記録されています。自分の発育・健康状態を確認しておくとともに、お家の方にも必ず目を通していただいでください。

健康診断で病気や異常の疑いがあり、受診した方がよい人には、『受診のお勧め』の用紙を渡してあります。なかなか時間が無くて... という人も多いようですが、時間は作るもの！まだ受診していない人は、1日の時間をやりくりして時間を作り、受診してみるようお勧めいたします。



* 来年度から、定期健康診断の結果は、練馬区の校務支援システムから出力される『定期健康診断の記録』で通知いたします。この後『健康カード』は使用しませんので、回収はいたしません。

* 健康カードに書いてある内容について、何か不明な点がある場合は、保健室まで申し出るようお願いいたします

1学期の保健室♡ (7月15日現在)

	4月		5月		6月		7月	
	内科	外科	内科	外科	内科	外科	内科	外科
第1学年	15	14	52	30	56	39	38	24
第2学年	35	14	59	34	51	78	17	3
第3学年	22	13	20	19	34	42	22	8
合計	72	41	131	83	141	159	77	35
保健室開室日数	17日		19日		23日		12日	
1日あたり来室者数	6.6人		11.3人		13.0人		9.3人	

<内科的来室理由> 第1位:頭痛 第2位:腹痛 第3位:気持ち悪い
 <外科的来室理由> 第1位:だぼく 第2位:すりきず 第3位:ねんざ

内科

頭痛を訴える人が多かったです。天気の良い日に頭痛が多いので、気圧が関係しているのかもしれませんが、明らかに寝不足が原因と思われる人もいました。

外科

運動会練習中の転倒によるだぼく・すりきずが多かったです。鼻出血や突き指も目立ちました。学園中は、階段を下りる時に、最後の3~4段位をピョーンと飛び降りてしまう人(その内の何人かは足首をねんざしています)がたくさんいます。その他、教室のドアを閉める時に指をはさんだり、勢い余って壁に手足をぶついたりするケガも多発しています。それだけ『元気がある』ということなのかもしれませんが、もう少し落ち着いて行動できると、つまらないケガをしなくて済むと思うのですが....



歯みがきコンクール結果



6月13日~17日の5日間、歯みがきコンクールがありました。初日の月曜日は歯みがきセットを持ってくるのを忘れた人が多かったです。次の日から全校生徒のほとんどが歯をみがいていました。結果は、月曜日に歯みがきセットを忘れた人の少ないクラスがそのまま逃げ切って入賞しました。

優勝 1年D組 歯みがき達成率 97.4%
 準優勝 3年D組 歯みがき達成率 96.8%

『給食後に歯をみがくと、歯にはさまった食ベカスが取れて気持ちいい~』『眠気がさめる!』といった感想がありました。もちろんむし歯や歯周病の予防にも効果大です。この歯みがきコンクールをきっかけに、是非今後も給食後に歯みがきを続けてほしいと思います。

