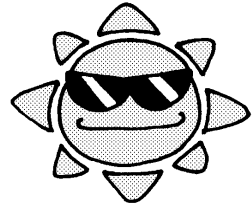


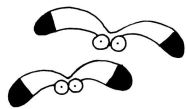
保健だより



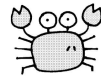
大泉学園中学校保健室

7月号

H.29.7.20



7・8月の保健目標



夏の健康管理に努めよう

◆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声が、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～。

42日間(1008時間)の夏休みを、皆さんはどう過ごしますか？新しい挑戦だったり、勉強や部活、何か『これだけはがんばる！』という決意表明をして臨むと、有意義な夏休みになるかも。何かをがんばるためには体調を崩さないことが大事ですよ。ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまいがちな夏休みですが、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。時間の使い方を工夫してメリハリのある生活を心がけましょう。

それでは皆さん、良い夏休みをお過ごしください。9月1日(金)に、さわやかな顔でお会いしましょう！



夏☆本番!



こんなことに気をつけて
充実した夏休みにしよう



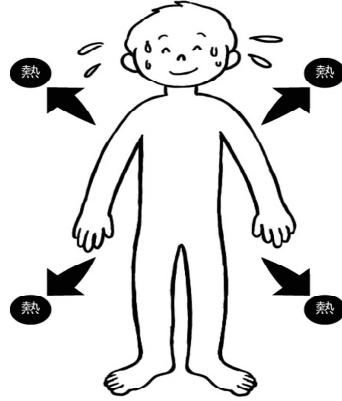
<p>☀️日射病・熱射病☀️ 炎天下、外出時の 帽子と水分補給...</p> <p>忘れずに</p>	<p>×××日焼け××× 海・プール...</p> <p>日焼け止めを活用し 焼けすぎないように...</p>	<p>~~~~寝冷え~~~~ クーラーはタイマーを 上手に利用して! 暑くてもおなかに1枚かけよう!</p>
<p>🦠プール熱🦠 「咽頭結膜熱」という、 プールでうつることの多い感染症</p> <p>のどの痛み 発熱 目の充血 要注意!</p>	<p>📉胃腸の機能低下📉 冷たいもの 飲みすぎ 食べすぎに 注意!</p> <p>1913-0</p>	<p>♡夏カゼ♡ 暑さで食欲も出ず、寝苦しいので 治るまでに時間がかかります。</p> <p>十分な水分補給と 休養で 治そう</p>

熱中症とは

人間は体温調節機能を持っています。高い気温や湿度、スポーツなどによって体温が上昇すると、皮膚血管を広げたり、汗をかいたりして、異常な体温上昇を抑え、体温を一定範囲内に保とうとします。しかし、熱の産生と放散のバランスが崩れると、脱水症状や塩分の欠乏、高体温を引き起こし、体温調節機能自体が破たんしてしまう障害が生じます。これを熱中症といいます。

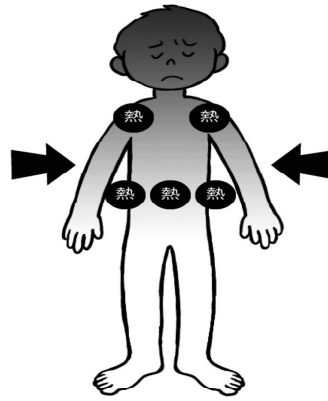
正常時

- ・汗をかいて体温を下げ、体温が一定に保たれている。



熱中症

- ・体温がぐんぐん上がり、放散できずにこもる。



熱中症の症状と手当

重症度Ⅰ度	(熱失神)	<ul style="list-style-type: none"> ・気分が悪い、ぼーっとする ・めまい、立ちくらみがある <p>風通しのよい日陰や、冷房の効いた場所に移動します。衣服をゆるめ、足を高くして仰向けに寝かせます。</p>	
	(熱けいれん)	<ul style="list-style-type: none"> ・手足がしびれる ・筋肉のこむら返りがある(痛い) <p>手足のしびれや筋肉痛が起こったら、塩分を言んだ飲み物を補給するようにしましょう。</p>	
重症度Ⅱ度	(熱疲労)	<ul style="list-style-type: none"> ・頭ががんがんする(頭痛) ・吐き気がする、吐く ・体がだるい(倦怠感) ・意識がなんとなくおかしい 	<p>涼しい場所に運び、衣服をゆるめて足を高くして寝かせます。体を冷やし、吐き気などがなければ、水分・塩分を補給させます。自力で飲めないときは医療機関に搬送します。</p>
重症度Ⅲ度	(熱射病)	<ul style="list-style-type: none"> ・意識がない ・体がひきつる(けいれん) ・呼びかけに対して返事がおかしい ・まっすぐに歩けない・走れない ・体が熱い 	<p>命の危険がある状態です。すぐに救急車を呼び、体の冷却を続けます。意識がない場合は横向きにして、気道を確保します。</p>

【平成29年度体位平均値】

都平均は平成28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	151.9	153.2	159.7	160.7	165.1	165.9
体重	42.0	43.7	49.1	49.5	51.4	54.2

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	151.6	152.6	155.6	154.9	156.0	156.9
体重	43.9	43.5	48.8	47.1	48.5	49.7

『ダイエット』本当に必要？ 自分の肥満度・標準体重を知ろう！

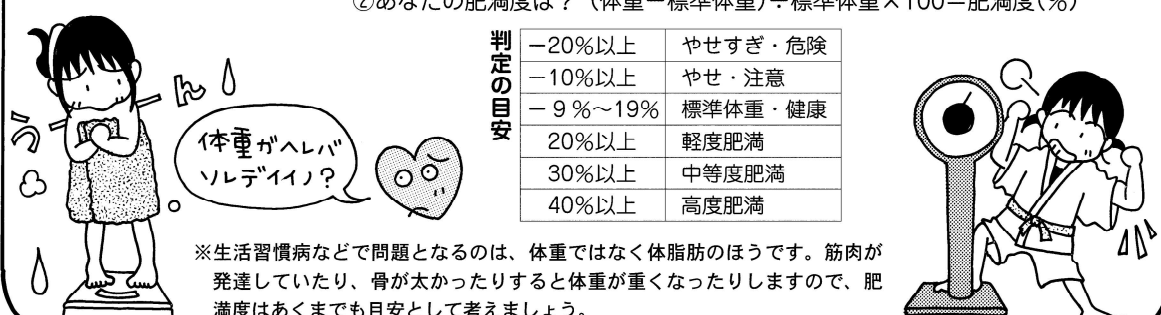
相変わらずのダイエットブームのようです。体重が減りさえすればいいと考えている人もいますが、それは大きな間違い！特に成長期・思春期のみなさんにとって、無理なダイエットは心身ともに多くのストレス・健康被害がありたいへん危険です。大切なのは健康的な生活を送るための標準体重を維持すること。まずは自分の肥満度と標準体重域を知っておきましょう。

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。



◆ 『定期健康診断の記録』をお渡しします

今日渡された『定期健康診断の記録』には、4月～6月にかけて行われた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。



* 『定期健康診断の記録』の回収はいたしません。この後はご家庭で保管してください。

* 『定期健康診断の記録』に書いてある内容について、何か不明な点がある場合は、保健室まで申し出てください。

1学期の保健室♡ (7月18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	21	10	33	25	44	14	31	6
第2学年	28	17	73	58	61	26	46	11
第3学年	40	14	64	60	50	16	46	8
合計	89	41	170	143	155	56	123	25
保健室開室日数	17日		20日		23日		12日	
1日あたり来室者数	7.6人		15.7人		9.2人		12.3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123人、腹痛121人でほぼ同数でした。頭痛は何と言っても、寝不足が原因と思われる人が多かったです。腹痛の原因としては、冷房によるお腹の冷えと、便秘が多かったです。

外科

運動会の学年種目の変更や、練習時間が少なくなったことの影響か、昨年の1学期と比較すると2割近くケガが減っています。休憩時間に、狭い教室の中を走り回ったり、廊下を全力で走って人を追いかけたり、じゃれ合っていてケガにつながるケースもあります。また、お家でのケガを保健室で手当してもらいにくる人が後を絶ちません。家にバンソウコウやシップがなかったとか、学校に遅刻しそうだったからとか、理由は様々ですが、お家でのケガはお家で手当できるようにしてください。



歯みがきコンクール結果



6月12日～16日の5日間、歯みがきコンクールがありました。優勝した1年A組の歯みがき達成率は、何と驚きの100%!担任の先生から『クラス全員が毎日歯みがきすれば、達成率100%で優勝だよ』とのお言葉があり、歯みコンの前の週から歯みがきセットを学校に持ち込んで、歯みがきセット忘れ対策をしたそうです。気合いが入っていますね。

優勝 1年A組 歯みがき達成率 100%
 準優勝 2年E組 歯みがき達成率 98.7%

歯みがきコンクール週間が終わって、給食後に歯みがきをしている人をめっきり見かけなくなりましたが、朝や就寝前だけでなく、お昼にも歯みがきをしてみませんか? むし歯や歯周病の予防に効果がある他、食後の眠気が覚めて、午後の授業に集中できるかもしれませんよ!

