

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和7年6月30日

テストを終えてホッと一息ついていることと思います。
努力が結果に出た人も、思うような結果につながらなかった人も、何が良かったのか、何が悪かったのかを振り返り、次のテストに臨みましょう。過去のことは変えることができないけれど、これからのことは、努力次第でいくらでも変えることができます。「努力し続けること」が大切です。



「定期健康診断の記録」をお渡しします！

今年度の定期健康診断を無事終了し、本日、「定期健康診断の記録」を生徒に配付しました。結果の確認をお願いします。記載内容に間違いがありましたら、養護教諭の平塚までお知らせください。尚、返却の必要はありません。ご家庭にて管理・保管をお願いいたします。

☆受診したもの（6月25日現在報告があったもの）については済の印を押してあります。

◎◎早めの受診をお願いします◎◎

各健康診断では、受診の必要のある疾病について「健康診断の結果のお知らせ」を配付しています。多くの生徒の皆さんが早々に「受診報告書」を提出しています。ご家庭におかれましてはご協力ありがとうございます。受診・治療がまだという人は早めに病院へ行くようにしてください。また、「受診報告書」の提出も忘れずに・・・。



～お知らせ、届いていますか？～

健康診断関係のプリントを配る機会が多くなるこの時期ですが、以前に保護者のもとへ結果が届いておらず、二次検査等を受けられないということがありました。学校でも、お知らせや案内などは必ず保護者に渡すよう指導をしていますが、ご家庭でも再確認していただくと助かります。連絡・報告すべきことを生徒自身が把握して、きちんと伝える力を身に付けることができるよう、ご協力をお願いいたします。

7月の保健目標:夏を健康に過ごそう!



夏は意外に“冷える”

からだの外

夏のエアコン

外の気温との差は5℃以内に
この差が大きいと、体温を調節する
自律神経に負担がかかります

適温は、28℃くらい

扇風機を壁にむけると
こちよい airflow がつくれる

冷気が直接
あたらないよう、
風を上向きに

寝るときは
タイマーを

からだの中

冷たい飲み物、
アイス
食べすぎない

冷えを改善する
ビタミンEを含む
のは、カボチャ、
アボカド、ウナギ、
ナッツ類

ナス、きゅうり、
トマト、レタスな
どの夏野菜は
からだを冷やすの
で、なるべく火を
通して食べる

シャワーで
済ませずに、
お風呂にゆっくり
つかる

梅雨が明けたら、暑い夏の到来です。この時期に心配なのが熱中症。「暑い時間の外出を控える」「水分をこまめにとる」「外出時には帽子をかぶる」など予防のポイントを覚えていませんか？夏の間は、いつでもどこでも気をゆるめずに取り組んでほしいと思います。

そして、予防と共に「暑さに負けない体」を作ることが大切です。体の冷やしすぎにも注意が必要です。健康に過ごすために何に気をつければ良いかを考え、行動し自分の健康を自分で守れる人になりましょう。

「熱中症警戒アラート」が発令される日は、熱中症の危険性が高く予想される前日または当日に発表されます。発表された際は普段以上に熱中症予防対策を徹底して過ごしましょう。

1年生の保護者の皆様へ

*****貧血検査のお知らせ*****

思春期を迎える生徒には、「体がだるい」「たちくらみがする」「階段を上がったり、走ったりすると息切れがする」等の鉄欠乏症が原因と思われる貧血症状が見られることがあります。

これは、身長、体重が急速に増し、鉄の需要が一気に高まるのに、供給の方が追いつかないという成長期の特徴です。また、女子は、月経による出血が原因で鉄不足に拍車をかけたり、偏食またはダイエットによって十分な「鉄分」を摂らない場合に主として見られます。

これらの症状は、日常の食生活や規則正しい生活習慣で予防できる事が多いものです。以上のことを踏まえまして、練馬区では、中学校1年生を対象に、貧血症状を早期に発見し、対処また予防するために学校で貧血検査を実施しています。

保護者の皆様には、貧血検査実施の趣旨をご理解いただき、ご家庭でお子様とご相談のうえ、この機会に検査を受けられますようお願いいたします。

下記の日程で、1年生の希望者を対象に貧血検査を実施します。sigfy(シグフィ)にてお知らせを送付しますので、7月4日(金)までに希望するか否かの回答をお願いいたします。



- 1 日時 9月26日(金) 13:30～
- 2 場所 保健室
- 3 検査方法 静脈より2ml血液を採取して検査します。

*当日採血が困難な場合は、後日練馬区医療健診センターで実施される予備日をご案内することがあります。

- 4 結果 2週間以内に個票をお渡しする予定です。