

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8年6月29日



定期考査が終わり、1学期のまとめの時期となりました。1年生はイングリッシュキャンプ、2年生は職場体験、3年生は修学旅行と進路についての準備とそれぞれに忙しい毎日かと思えます。

今年の夏は例年を上回る暑さが予想されています。体調管理をしっかりと暑い夏を乗り切りましょう！

「定期健康診断の記録」を配付しました！

定期健康診断を無事終了し、本日、結果の記録を生徒に配付しました。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。

尚、受診したものについては済の印を押してあります。
(6月26日現在 提出済みのもの)

☆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」は学校へ提出をお願いします。

7月の保健目標:夏を健康に過ごそう!

熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!
発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO
湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!

ヨコがすごい!
吸った空気で肺から体を冷やす

一言MEMO
気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!
血液を皮膚の近くに集めて冷やす

一言MEMO
水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



1年生の保護者の皆様へ

*****貧血検査のお知らせ*****

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3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4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。

Q1 貧血ってどんなこと?

A 赤血球が減少し、細胞が酸欠状態になること

貧血とは、全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が不足し、細胞に酸素が不足している状態です。貧血になると、めまいがしたり疲れやすかったり、肌がカサカサしたり、肩がこって頭が重く感じたりします。

Q2 貧血になりやすい人は?

A 成長期の子供 特に女子は注意が必要

9~18歳頃の子供は、身長が伸び、筋肉や血液量も増える時期なので、それだけ鉄分が必要になります。ところが、かたよった食事や無理なダイエットをしたりすると血液中の鉄分が不足し、貧血になりやすくなります。特に女子は月経が始まるなど大人の体に変化する時期なので注意が必要です。