

# 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6年7月1日

定期考査を終え、ホッとしている人も多いのではないのでしょうか。

今年は春先から気温が高く、夏も例年より高温となる予想が出ています。「自分のからだは自分で守る」という意識を持ち、元気に過ごせるようにしましょう。水筒やタオルなどは忘れずに、また、冷房の効いた部屋でからだ冷えきってしまうまいよう、上着を持つなどの工夫もできるようになるといいですね。



## 定期健康診断の記録を配付します！

今年度の定期健康診断の結果を記入した「定期健康診断の記録」を配付しますので、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。

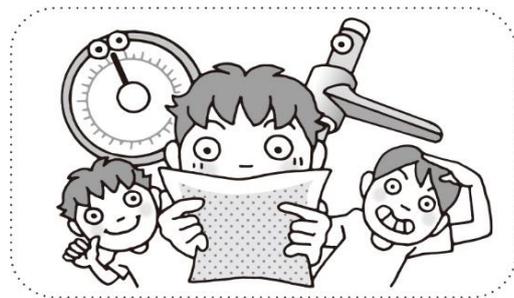
また、今回配付した「定期健康診断の記録」は各家庭で保存をお願いします。

(学校への返却の必要はありません。)

☆治療や精密検査を済ませた人は、**済**の印が押してあります。

(6月28日現在提出済みのもの)

★治療・受診がまだの人はなるべく早めに受診するようにしましょう！！



### ～おうちの方へ～

定期健康診断の結果、受診を要する場合は、早めの受診をおすすめします。練馬区では「子ども医療費の助成制度」がありますので、18歳になった後の3月31日までは助成が受けられます。(自己負担金は区で支払うため、窓口での支払いは無料)特に、歯科については治療に時間がかかることがありますので、夏休み中の受診がおすすめです。

また、3年生は受験の時期に万全の体制で臨めるよう、必ず治療を済ませておくようにしましょう。

## 7月の保健目標：夏を健康に過ごそう！

### 睡眠をしっかりとる

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

### 入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

## 熱中症を 予防する 生活習慣

### 栄養バランスの良い食事をとる

✕ そうめんなどの種類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンBも豊富です。

### のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

## 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12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 10月18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週間以内にお渡しする予定です。

