

ほけんだより



R7. 7. 16 太田市立南中学校

☆いよいよ夏休みになります。連日猛暑日が続いていて、体調を崩している人もいて心配をしています。熱中症にも気をつけながら、ぜひ暑い夏を乗り切ってほしいと思います。また県内ではマイコプラズマ肺炎や百日咳、伝染性紅斑（リンゴ病）等が流行っているそうです。引き続き手洗いや換気などの感染対策を続けていきましょう。夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。少しリフレッシュして、ぜひ実り多い時間を過ごしてくださいね。2学期に、また元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

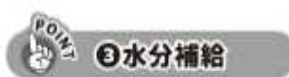
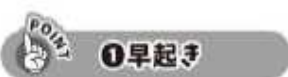


*** 夏休みの健康管理について ***

◇ 夏休みを元気に過ごす4つのポイント ◇



休み中に生活リズムが崩れてしまうと、もとの生活に戻すのが大変です。
体や心を休めながらも、規則正しい生活を心がけましょう！



毎朝同じ時間に起きる習慣をつけましょう。体内時計がずれないようにすることは、とても大切です。



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給するために毎日しっかり食べてくださいね。



熱中症は室内でも起こります。「のどが渇いた」と感じる前に、こまめに水分補給を心がけましょう。



シャワーだけで済まらずに、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かりましょう。疲れをとってリラックス…

夏休みに病気の治療・検査を！

☆通知表と一緒に、健康診断の結果を配付します。昨年の結果と比べて、何か変わったことはないか、また受診の対象にはならなかったけれど、気になるようなところはなかったか等、改めて自分の体をチェックしてみましょう。成長曲線・肥満度曲線についても、お家の人と見てください。成長には個人差がありますが、身長と体重がバランスよく増えていることが大切です。

☆それから健康診断の結果、病気や病気の疑いがある人には『受診のおすすめ』の用紙を配付しました。保健室にも、受診結果の用紙がたくさん届いています。

ぜひこの長い休みを有効活用して、受診できるといいですね。受診をして異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らすことができます。また、もし治療が必要とわかった場合も、早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につながっていきます。ぜひ“これから”を見据えた行動で、自分の体と向き合ってみてください。

治療、もう済ませた？

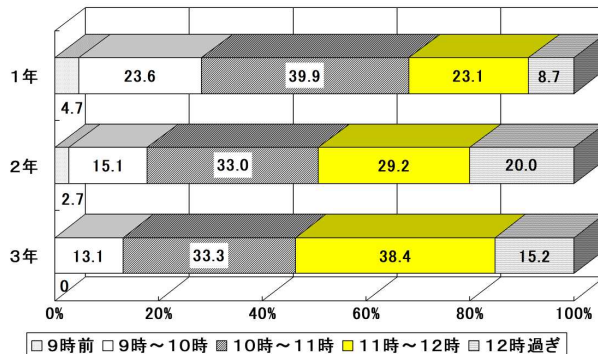


まだの人は早めに受診を！

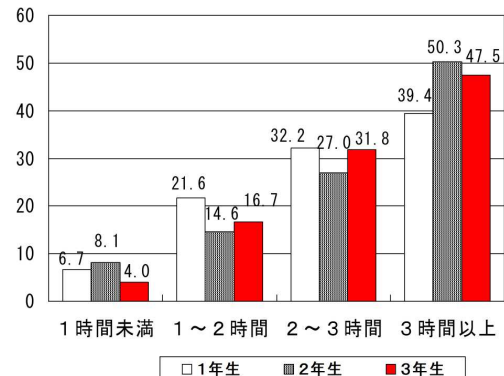
第1回学校保健委員会を終えて

☆7月10日に学校保健委員会が行われました。PTA本部・保体部の方に参加していただき、保健委員が生活習慣アンケートの結果を発表し、松岡先生から「夏バテ予防」の話を聞きました。

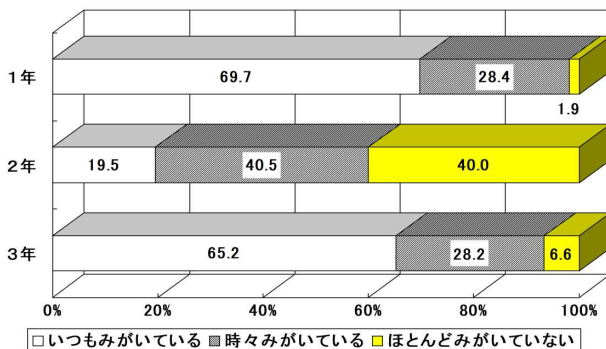
1. 寝る時間は何時ですか



2. メディアを使用している時間について (スマホ・タブレット・インターネット・テレビ・ゲーム)



3. 給食後の歯みがきについて



4. 自分の生活を振り返って 直した方がいいところ

- 1年生:** 1. メディアの使用時間が多い 49.5%
2. 寝る時間が遅い 46.2%
- 2年生:** 1. メディアの使用時間が多い 57.3%
2. 寝る時間が遅い 54.1%
- 3年生:** 1. メディアの使用時間が多い 53.6%
2. 寝る時間が遅い 46.0%

☆**寝る時間**については学年が上がるにつれて遅くなり、**メディアの使用時間**（主にスマホの使用）も多いことがわかりました。また**自分の生活を振り返って直した方がいいところ**は、どの学年も「メディアの使用時間が多い・寝る時間が遅い」でした。時間の使い方を工夫しながら頑張りたいと思います。それから**給食後の歯みがき**は放送委員会にも協力してもらって、磨いている人が増えてきました。保健委員会でも引き続き歯みがきの呼びかけをしていきたいと思います。

☆栄養教諭の松岡先生からは「食欲がない原因の一つに**血糖値**が関係していること。血糖値が上がると①お腹が減らない②糖をエネルギーに変えるビタミンB2がたくさん必要③食事がおろそかになり、だるさがぬけない…という話や、**夏野菜**は水分の宝庫でカリウム・ビタミンが豊富なので夏バテ予防に大活躍し、ゴーヤのかき揚げの紹介もありました。

☆学校歯科医の齋藤先生から ～ 歯科検診の結果と歯みがきについて

- ・アンケート結果から、給食の後に歯を磨いている人が増えていて、もっと磨く人が増えると思う。また歯科検診の様子から、むし歯は少なくなったが、歯肉炎の子が多いと感じている。歯みがきをしないと歯ぐきも腫れ、将来歯周病へとつながっていく。夏休みは家庭でも子どもと一緒に歯みがきをしてほしい。

☆学校薬剤師の武川先生から ～ 薬物乱用防止について

- ・6/26は薬物乱用撲滅デーです。大麻で捕まる人は相変わらず多く、電子タバコも普及しすぐに購入できるので、中学生は自分の体を守ってほしい。