



# 7月☆保健だよ！

2023年7月3日 鵜沼中・養護教諭（中川・鈴木）  
学校HPにも掲載しています。

## 元気なカラダで夏を乗り切ろう！

今年も酷暑予報！！とにかく暑い日々が続きそうです。

「ねえ。暑いでしょ？」「いえ。」  
「でも、汗かいてるよ。」「いつものことですから。」  
とジャージ上下を着て、気分不良の訴えをしてきた生徒。

気温に合わせて、衣服の調整をしましょう！衣服の調整をする＝体温を管理することです。

### この夏も、熱中症要注意！

★自分でできる対策① とにかく、まめに**水分補給！！**

登校したとき



休み時間毎に



体育のとき



喉が渴いたとき



何よりも体の中に  
水分があることが  
大切！！



★自分でできる対策② 3食きちんと食べる  
朝食を抜くと、**ペットボトル1本分**の水分が足りなくなると言われています。

★自分でできる対策③ マスクの管理  
コロナ対策が変わり、マスクをするかどうかは個人に任せられています。  
特に暑い夏のマスクは、自分の体調や周囲の状況をよく見極めて、するかしないかの判断をしましょう。

Q：マスクで熱中症になりやすいって本当でしょうか？



A：本当です！

30度の気温の時に、マスクをつけていると、マスクの下の口の周りは35度～40度にもなります。

人の体は、暑いと汗をかいて、汗が乾くことで、熱を下げようとしますが、マスクをつけていると、口の中がいつも湿っている状態ですから「のどがかわいたから水を飲もう！」という気持ちになれません。

そうすると体の温度が下がりにくくなり、熱中症にかかりやすくなります。

★自分でできる対策④ 疲れを残さないよう、よく寝る  
暑い夏、外で太陽に照らされているだけで、からだは消耗します。  
水分補給や休養ができていない状態で、活動をすれば、熱中症率はUP！  
遅くとも10時には、部屋の電気をおとして、静かな環境で寝る準備をしましょう。

## 三者面談で【定期健康診断結果のおしらせ】をお渡しします。

1・2年生は学年カラーのA4サイズ

3年生は3年間使用してきた健康手帳をお渡しします。いずれも家庭保管になります。(回収はなし)

4月から実施してきました定期健康診断が終了しました。

生徒の皆さん、保護者の方々そして先生方のご協力があり、大変静かに円滑に実施することができました。ありがとうございます。

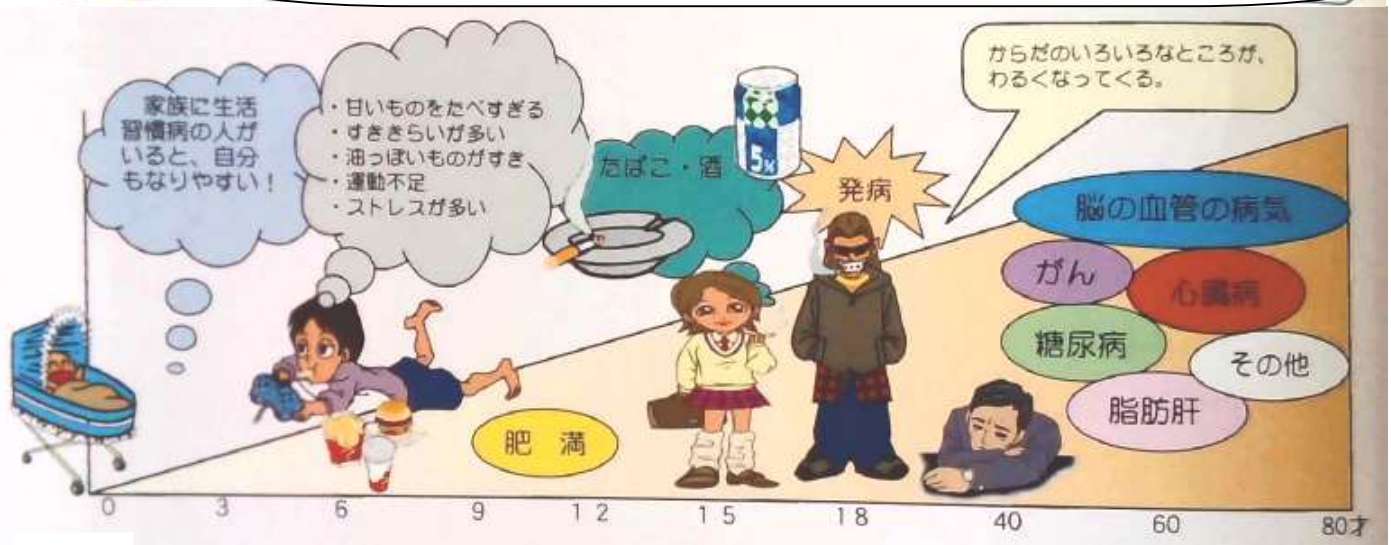
治療が必要な方には、各健診終了後に治療のすすめを発行していますので、夏休みを利用して治療をしていただけるようお願いいたします。

本日、1年生へ「生活習慣をチェック！」というカラーの印刷物を配布します。毎年中学1年生を対象に藤沢市教育委員会と学校保健会が作成しているものです。

多くの中学生に知ってもらいたい内容ですから、一部をスキャンして掲載します。



# 生活習慣病って何だろう？



日本人の死亡原因を多い方から3つあげると「がん」「心臓病」「脳の血管の病気」となっています。これらは、生活のしかたが原因となることが多いので「生活習慣病」といわれています。以前はおとなの病気と思われていましたが、最近子どもでも毎日の生活のしかたによって、自分や家族が気づかないうちに、この病気になる人がふえています。

☆運動不足 ☆食べすぎ・かたよった食事(砂糖・塩・油のとりすぎ)  
☆不規則な生活(睡眠不足)などが、この病気の原因となります。

生活習慣病なんて、若いから関係ないし〜!ではありません!!

**今のからだは、これからもずっと付き合っていくからだです。**

若い細胞を痛めつけないよう、日々の生活を見直してみましよう。