

かがやき

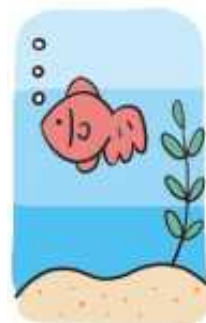
若草中学校ほけんだより No.5

令和8年6月29日発行 文責 谷島

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう！

7月に入り、蒸し暑い日が続いています。まだ暑さに慣れていない、エアコンとの寒暖差によるからだの不調、特に頭痛や気持ち悪さを訴える生徒が多く見られます。エアコンの温度は適切に、冷たい飲み物・食べ物ばかり食べないように気をつけましょう。

夏休みまでもう少しです。あと少し頑張りましょう！！



保護者の方へ

健康診断の結果（成長の記録）を配付しました

◎6月22日（月）配付 健康診断の結果一覧表と成長曲線が入っています！

4月から6月末にかけて実施した各種健康診断の結果一覧を配付しました。内容を確認していただき、**7月1日（水）**までに返却をお願いします。治療カード、精密検査通知が発行された生徒は、早めに医療機関の受診をおすすめします。

<結果内容>

身長体重・視力・聴力（1・3年生のみ）・歯科検診・眼科検診・内科検診（耳鼻科含む）・腎臓検診
心臓検診（1年生のみ）

3年生 小児生活習慣病予防健診の結果を配付しました

6月9日（火）に3年生を対象に小児生活習慣病予防健診を実施しました。

結果は、6月22日（月）配付の「成長の記録」ファイルに同封しました。ぜひお子様と一緒に確認してください。

これから夏休みに入りますが、判定の有無にかかわらず、休業中も食事バランスに注意し、適度に運動するなど、自らの健康を考えた生活を意識していきましょう。



<結果について>

◎Ⅰ区分（要医学的管理）と判定された生徒には、必要書類をお渡しします。中には紹介状が同封されていますので、早めの医療機関を受診をお願いします。

◎Ⅱ区分（要経過観察）、Ⅲ区分（要生活指導）と判定された生徒は、養護教諭・学校栄養士による生活指導が必要となります。生活指導の希望調査を実施しますので、ご回答をお願いします。

◎Ⅳ区分（管理不要）、Ⅳ区分（正常）と判定された生徒は、今後も生活習慣に気をつけ、良い状態を維持していきましょう。

<配付書類>

- ・血液検査結果通知書
- ・小児生活習慣病予防健診結果票
- ・ヘモグロビン A1c 結果の見方について
- ・小児生活習慣病予防健診事後指導についてご案内（判定Ⅱ・Ⅲの生徒のみ）



寒暖差疲労に気をつけて！

猛暑が続く7月、学校でも家でもエアコンが大活躍していると思います。しかし、「最近体がだるい」「食欲がない」「頭痛がする」といった不調を感じていませんか？それは夏の暑さのせいだけではなく、「寒暖差（かんだんさ）疲労」が原因かもしれません。

なぜ起きる？「寒暖差疲労」のメカニズム

私たちの体は、自律神経を使って体温を一定に保っています。しかし、前日との気温差や、屋外と冷房の効いた室内の温度差が「7℃以上」になると、自律神経が体温調節のためにフル稼働しなければならなくなります。

この状態が続くと、自律神経がエネルギー切れを起こし、体にさまざまな不調（だるさ、頭痛、冷え、イライラなど）が現れるのです。これが「寒暖差疲労」です。

今日からできる！3つの寒暖差対策

寒暖差疲労を防ぐためには、自律神経に「急激な温度変化」を感じさせない工夫が必要です。

① 「羽織るもの」を1枚常備する

冷房の効いた部屋等で「寒い」と感じたら、自律神経が乱れ始めているサイン。夏でも薄手のパーカーやカーディガン、ひざ掛けなどを用意し、自分でこまめに温度調節をしましょう。

② 冷たいものの「摂りすぎ」に注意

冷たいジュースやアイスは最高ですが、胃腸を内側から急激に冷やしてしまい、自律神経の乱れに拍車をかけます。ときには温かいスープを飲むなど、お腹を温めることも意識してください。

③ お風呂は湯船に浸かってリセット

暑いからとシャワーだけで済ませがちですが、38～40℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かることで、冷え切った体が芯から温まり、疲れた自律神経がリラックスモード（副交感神経）に切り替わります。

寒暖差疲労チェックリスト☑

- ☐ 夏の暑さも冬の寒さも苦手だ。
- ☐ 冷房が効いている涼しい部屋にいる時間が長い。
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩すことがある。
- ☐ むくみやすい。
- ☐ 手足が冷たい。
- ☐ パソコンやスマートフォンの使用時間が長い。（1日4時間以上）
- ☐ 肩や首のこりがある。



※チェックが多いほど、寒暖差疲労度が高くなります。