

かがやき

若草中学校ほけんだより No.4
令和5年7月3日発行 文責 谷島



7月の保健目標 夏を健康に過ごそう！

7月になりました。蒸し暑い日が続いています。長雨の影響で、からだの不調、特に頭痛や腹痛を訴える生徒が多く見られます。自分の心と相談して、しっかり栄養をとり、この暑い夏を元気に乗り越えましょう！

～～ 保護者の方へ ～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

重要 健康診断の結果をお返しします！

7月3日（月）配布 結果一覧表と成長曲線が入っています！

内容を確認し、**7月14日（金）**までに担任まで返却をお願いします。
夏休み前に回収です。治療カードをもらった人は、早めに医療機関の受診をお願いします。



小児生活習慣病予防健診の結果が届きました

6月12日（月）に1・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。昨年度と比較し、脂質異常の割合が増えていることがわかりました。脂質異常の原因として考えられるのは、食生活の乱れや運動不足です。これから夏休みに入りますが、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。



結果は、7月3日（月）に配布の「成長の記録」ファイルに同封します。ぜひおうちの人と一緒に確認してください。

<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、早めに医療機関を受診しましょう。
- ◎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。これから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。

実施に当たり、採血にとっても緊張している生徒が多く見られ、同時に血圧が高めの生徒も多く見られました。

実施後に体調不良（頭痛や気持ちが悪い）を訴える生徒が約6名いました。採血は横になって実施することも可能です。具合が悪くなりやすい人は、事前にご相談ください。

あなどれない…

虫さされ

皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時季。あせもや日焼けなど、しっかりとした対策が必須ですが、なかでも要注意なものとしてあげられるのが『虫さされ』です。



蚊が媒介するとされている「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症が以前に流行したことを覚えている人もいるかもしれません。虫さされ対策の第一は当然、さされないようにすることです。とくに山歩きやキャンプなど自然が豊かな環境、すなわち虫が多い場所に出かける際には、長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの対策を。また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。

もしさされてしまったら、患部をむやみにさわったり、かいたりしないことも大切。症状が強いときは水道の流水で洗って冷やし、早めに皮膚科で受診しましょう。

夏の甘いユウワク?? 清涼飲料水

ホントに清涼飲料水?

コンビニなどの売り場に並ぶよく冷えた飲み物。さて、あなたが手に取ったものは、本当に清涼飲料水（ジュース）でしょうか？ パッケージの華やかさも手伝って、表示があったとしても、パッと見ただけではお酒と区別しづらいことがあります。「甘くてアルコール度数も低い。同じようなもの」というのは、お酒を飲んでもよい大人の立場からの意見。みなさんには当てはまりません！



暑いと、ついゴクゴク…

夏の冷たい飲み物として口当たりのよい清涼飲料水の人気が高いですが、飲みすぎると落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます（ペットボトル症候群）。普段よく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめに。なお、激しい運動時などは汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効になります。