

# ほけんだより 7月

平成27年7月14日  
大和中学校 保健室  
文責 阿志賀 優子

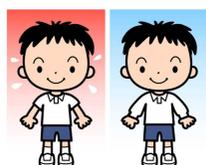
一学期もあとわずかになりましたね。  
夏といっても、暑い日もあれば、肌寒い朝晩もあり衣服の調節も難しいですね。また、気温は低めでも、湿度が基準値（40～60%）を越えるじめじめとした日は、熱中症にかかりやすくなるので気をつけましょう

## 夏を健康にすごそう こんなことに注意してみよう！



### ● 気温や湿度、一日の天気を確認して服装を考えましょう

とくに一日の中でも気温の変動が激しい日があることもあります。そのため、薄手の上着は、いつも持ち歩いておくとう便利です。



### ● 胃腸を大切にしましょう

消化のよいたんぱく質や脂肪などをなるべくとるように心がけよう。冷たい飲み物は消化吸収を妨げるので、飲み過ぎないように注意しましょう



### ● お風呂で体温調節機能を回復させるようにしましょう

夏は冷房に当たっている時間が長くなります。そのため体温調節の機能が鈍くなっている傾向があります。お風呂は最初はぬるめにして徐々にあたたかくし、温度を上げていくことが大切です。そうすることによって、少しずつ体の機能が回復し始めます。



### ● 冷房器具を使って上手に眠るようにしましょう

冷房はからだによくありませんが、使用しないとかえってストレスが増強し、疲れやすくなってしまいます。体に感じる蒸し暑さは湿度に関係します。就寝前に寝具と部屋を冷やしておくことが大切です。そうすることによって湿度が下がるため体感温度が低く感じられます。エアコンや扇風機は一時間後には切れるようにタイマーをセットしておきましょう。



### ● やっぱり、規則正しい生活リズムを大切にすることが一番です

普段と同じような生活をしているようでも、夏の暑さは知らないうちにかかり体力を消耗させています。油脂の多い食品を上手に取り入れ、スタミナをしっかりつけるようにしましょう。

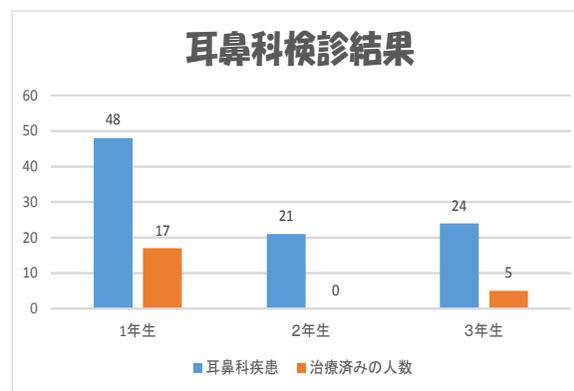


## すべての健康診断が終わりました！

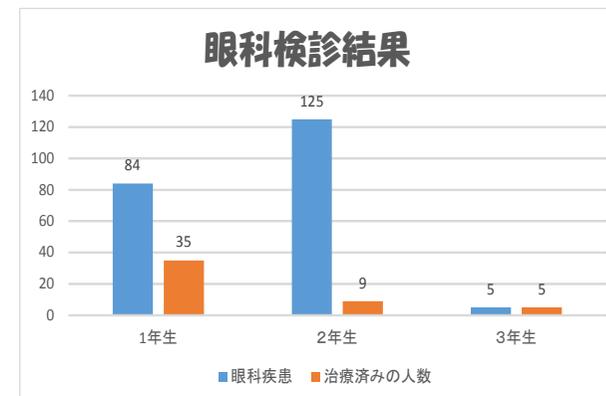


4月から6月までの間に実施された健康診断が終わりました。学校での健康診断はあくまでもスクリーニング（振り分け調査）なので、治療勧告を受けた人すべてが異常だということではありません。治療をした方がいいのかどうかを早めに専門医で診断してもらって、必要な人は夏休みを利用して治療をしましょう。検診日からあまり離れますと、状況が変わっていることもありますので、ご理解のほどよろしくお願いたします。

### 【耳鼻科検診結果と治療済み数】



### 【眼科検診と治療済み数】



## 本日、健康通知票を配布しています！



今年の健康診断の結果は、健康通知票でお知らせしていますので、保護者の方へ必ず見せてください。もし、記入ミス等がありましたら、保健室へ書き換えに来てください。

一、二年生については保護者の確認印を押して、2学期の始業式の日学校へ提出しましょう。三年生については回収しませんので、ご家庭でこれからのお子様の健康管理にお役立てください。

## 時間を大切にして 有意義な夏休みを



今年は終業式が例年に比べて早いので夏休みは、いろんなことに挑戦できる時間がとれそうですね。しかし休みだからといって朝遅い時間まで寝ていて、一日2食の生活をしたり、携帯電話のサイトやLINEなどでの夜更かしを続けていると生活リズムが乱れるだけではなく、脳や目の健康にも悪影響を及ぼします。生活がいったん乱れると、元に戻すまで日にちがかり、2学期の始まりもきついかもかもしれません。休みの間、自分のことばかりではなく、家のお手伝いなども含めた無理のない計画を立て、けがや病気に注意しながら、時間を大切にして有意義な夏休みをすごしましょう。



