

〈7月の保健目標〉

**夏を健康に過ごそう**

今年度の定期健康診断も脊柱側湾症二次検診を残して、無事に終了しました。準備や提出物等、ご協力ありがとうございました。後日、全健診結果を載せた「健康の記録」を配布するので、おうちの人と一緒によく確認してみましょう。受診のおすすめの紙をもらっている人は、早めに受診し、相談・治療報告書を学校へ提出してください。普段忙しくて病院へ行けない人は、夏休み中に検査・治療を済ませましょう。



## 熱中症対策 アップデートクイズ!

熱中症対策と聞いて、あなたはどんなことを思いつきますか？水を飲む、帽子をかぶる…といったことは滝野中のみなさんもよくわかっているはず。そこで、今回はさらに知識をアップデートできるクイズを出題！明日から取り入れられることもあるので、ぜひ挑戦してみましょう。

Q1. 運動前の水分補給、いつがベスト？

- ①のどが渇いてから
- ②10分前
- ③30分前



A. ③30分前

水分が体に吸収されるまでに30分かかります。朝練の日は水分補給してから家を出る、体育の前は休み時間に水分補給しておくことが大切です。

Q2. 朝ごはんは熱中症対策に関係ない？

- ①関係ない
- ②関係ある



A. ②関係ある

実は、朝ごはんは熱中症対策のキーポイント！朝ごはんに含まれる水分・塩分が1日を元気にスタートするためのカギになります。

Q3. 熱中症になりやすいのは？

- ①肥満傾向の人
- ②やせ型の人
- ③体型は関係ない



A. ①肥満傾向の人

学校で起きた熱中症死亡事故の70%は肥満傾向の人に発生しているというデータがあります。皮下脂肪が多いと体の中の熱が逃げにくいのです。

Q4. 滝野中で暑さ指数を確認できるのは？

- ①体育館前
- ②保健室前
- ③校長室



A. ②保健室前

運動場で測った暑さ指数を掲示しています。こまめにチェックして体調の自己管理に役立ててくださいね。



Q5. 下着を着ると余計に暑くなる？

- ①はい
- ②いいえ



A. ②いいえ

下着は、服の中の湿気を外に逃がしたり、汗を素早く吸収してサラッとした肌触りを保ったりしてくれます。暑い夏こそ下着を着た方が快適です。

# 1年生 生活習慣病予防検診 事後指導を行いました！



4月に実施した生活習慣病予防検診の結果を踏まえて、7月2日に事後指導を行いました。5校時は養護教諭、6校時は栄養教諭の佐藤先生からのお話を聞き、**生活習慣病を予防するためにはどうしたらよいか**を考えました。

生活習慣病には、がん  
・心疾患・脳血管疾患  
などがあります。

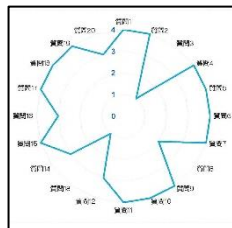
子どもの頃の生活  
習慣が大きく影響  
するんだ…。

〈生徒のワークシートより〉

- ・運動不足だったので、**友達を誘って外で遊ぶ！**
- ・夜ご飯をしっかりと食べて、**間食を減らす！**
- ・早起きをして、**朝食を食べる！**



自分の生活習慣  
をグラフで見て  
課題を見つけま  
した。



## 教育相談、どうでしたか？

5・6月、教育相談を実施しました。担任の先生とゆっくりお話してきましたか？次回の教育相談(10月)では、お話ししたい先生を選べる形で実施予定です。

滝野中には、教育相談期間に限らず、いつでも利用できる「**教育相談ポスト**」(保健室前)もあります。また、各学年のクラスルームにある「**いつでも相談カード**」フォームからも相談できます。クラスや部活動のこと、家のこと、心や体のことなど、どんなことでも大丈夫！困った時はぜひ利用してみてくださいね。



## ほけんしつ日記 ~滝野中保健室の様子~



		1年	2年	3年	合計
疾 病	頭 痛	5	5	9	19
	腹 痛	2	8	5	15
	気持ちが悪い	3	11	5	19
	その他	3	18	5	25
外 傷		7	12	15	34
合 計		20	54	39	113 (先月 141)

〈6月の感染症発生状況〉  
 新型コロナウイルス感染症 1名  
 流行性角結膜炎 2名  
 溶連菌感染症 1名

流行性角結膜炎は、結膜充血、まぶたの腫れ、涙、めやになどの症状がみられる感染症です。プール水やタオルでもうつることがあるので、気になる症状がある時は早めに受診しましょう。

★定期テスト、頑張りましたね！今月は、テスト勉強のため寝不足で、体調を崩して来室する人も多かったです。**中学生の理想の睡眠時間は8~10時間**です。**眠ることで記憶も定着**します！コツコツ頑張って、テスト前でもぐっすり眠れるようにしましょう。

★**学校でのけが(部活動も含む)は、スポーツ振興センターの対象**となります。支払いの際、**受給券は使用せず**、スポーツ振興センターを利用したいことを病院の窓口で伝えてください。必要書類は学校からもお渡しできますので、お声がけください。