



ほけんだより



気温が高くなり始めるこの時期は、熱中症にかかりやすい時期でもあります。熱中症とは、温度や湿度の高い環境で、体に熱がこもり体内の水分やナトリウムが減ることで、めまいや頭痛を起こしたり、倦怠感を感じたりする状態のことを言います。ひどい場合は意識障害になり命にもかかります。毎日、**水筒**を持参し、しっかりと**水分補給**をしましょう。また、感染症予防のために、マスクの着用がまだまだ必要な状況です。部活動や体育など、息苦しく感じるときには、マスクを外しましょう。

健康診断のお知らせ

検査日	時間	検査内容	学年
7/1(木)	9:30~	内科検診	2年
7/6(火)	9:30~	内科検診	1年

6月14日(月)、18日(金)に予定していた1、2年生の内科検診が学校医さんの都合により、左表のように延期となりました。ご理解いただきますようお願い申し上げます。なお、当日は半袖体操服を準備してください。

身体計測の結果

成長の速さや時期、体格は人それぞれです。自分の発育状況の変化を知ることが大切です。

	学年	身長(cm)		体重(kg)	
		綾南中	全国(R元)	綾南中	全国(R元)
男子	1年	151.0	152.8	44.6	44.2
	2年	160.4	160.0	51.1	49.2
	3年	166.3	165.4	56.6	54.1
女子	1年	151.3	151.9	44.3	43.8
	2年	154.7	154.8	47.9	47.3
	3年	154.8	156.5	50.1	50.1

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}$$

- 18.5未満 ... やせ傾向
- 18.5~25未満 ... 標準
- 25以上 ... 肥満傾向

学校では、肥満度という指数を算出し、+20以上は肥満傾向、-20以下の人はやせ傾向として、内科健診後にお知らせをします。その他にも、個人で算出できる指数として、身長と体重からBMIを調べることができます。日本人の場合、BMI指数が22のとき、最も生活習慣病などの病気にかかりにくいと言われています。一度、自分のBMIを計算してみるのもいいですね。

健康診断の結果から振り返ってみよう!

健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるいわけ”ために行います。そのため、この結果だけで異常や病気が確定するわけではなく、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。また、学校の健康診断には「自分の体の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。皆さんは毎日の**睡眠**が十分取れていますか。**スマートフォン**や**タブレット**、**ゲーム**などを長時間すると寝つきが悪くなったり、朝の目覚めがスッキリしなかったりするなど、不調の原因になります。また、歯科検診で**むし歯**や**歯肉炎**になっていた人、または**なりかけの人**は、**食後の歯磨き**をしていますか。むし歯や歯周病の細菌は歯性病巣感染といって全身に影響することがあります。健康診断を機に普段の生活習慣を見直してみよう。

「新型コロナウイルス感染症と熱中症を予防しよう」

6月14日(月)～18日(金)を手洗い週間として、保健委員会による**手洗い**と**消毒・換気・水筒**調べを行いました。「手洗いカード」を活用して、手洗い・消毒・ハンカチ持参・爪切りについて注意喚起を行った結果、全部できていた人の割合が全校生の約80%で、後半はどのクラスもできている人が増えてきました。この意識を絶やさず、感染症対策を続けていきましょう。また、手洗いはできているけれども、清潔なハンカチの持参や、爪切りができていない人が見られました。普段から清潔のエチケットとして、忘れないようにしましょう。

新型コロナウイルスの感染が心配…。思いっきり声を出したり友だちと遊んだりできなくてストレスがたまる…。将来が不安…。などモヤモヤしている人はいませんか？

Long-COVID



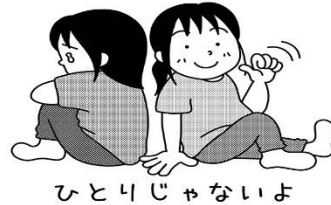
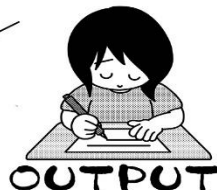
相談カアップ 大作戦!!



聞いてみよう
話してみよう

とにかく「言葉に」

一緒に考えよ?



じらじら
こまごま
くるくる

水泳が始まっています!

安全で充実した
プール学習にしよう



病気しがある人は主治医に相談しましょう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。

あがる っん っん っん
プールなんです...

健康観察を忘れずにしっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。

元気 たよ

体を清潔にしておきましょう

みんなで入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。

朝食・昼食をきちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなる場合があります。水泳ではかなりのエネルギーが必要なのです。

もぐ もぐ

睡眠を十分にとりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。

準備運動をしっかりとやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎましょう。

おいっちに