

ほけんだより

2025年 7月 14日
町田市立町田第一中学校
保健室 No.4

もうすぐ夏休み!準備はできていますか?

7月も中旬となりました。暑くて湿度の高い日が続いています。夜ぐっすり眠れていますか?水分補給はしっかりできていますか?夏休み中に生活リズムを乱すことなく、健康に気をつけて過ごしてくださいね。



● 「定期健康診断の記録」を配布しました ●

4月から行われた定期健康診断がようやく終わり、生徒の皆さんに健康診断の記録をお渡ししました。健康診断の結果を受けて、毎日の生活を見直すチャンスにしましょう。視力の低下を自覚している人もいましたね。眼鏡やコンタクトは合っていますか?前髪が目にかかっていませんか?ゲームやスマホを長時間使用していませんか?コンタクトを使用している人は使用時間を守れていますか?

歯磨きしていねいできていますか? 普段の生活に思い当たる原因があれば、改善しましょう。受診するよう「結果のお知らせ」をもらった人は、早めに病院へ行き、適切な指示を受けてください。

また、検診をお休みした人も、早めに校医さんのところへ行き、結果を学校までお知らせください。

※「定期健康診断の記録」を配布しました。ご確認ください。確認後、学校へ返却していただく必要はありません。ご家庭で保管してください。

定期健康診断の記録と一緒に、成長曲線のグラフを配布しました。自分の身長体重をあてはめてみましょう!

< 成長曲線とは >

成長曲線は、年・月齢ごとに身長・体重の平均値を集計し、横軸を年齢、縦軸を身長と体重としてグラフで表したものです。グラフの中の数値はパーセンタイルといい、集団を百に分けたときに何番目にあたるかを示すものです。身体の大きさが違って、自分の身長・体重を書き込めば、年齢集団の中での位置づけがわかり、継続して記入していくとそれぞれの曲線カーブに沿っているかどうかで成長の様子がわかります。

肥満度とは?

日本では3歳から18歳未満までは肥満度[(実測体重-適正体重)/適正体重×100(%)]によって体格(肥満ややせ)を判定するとしています。例えば肥満度が+25%(肥満度では軽度の肥満)であるといっても、+50%から+25%になった者、0%から+25%になった者とは、肥満度+25%の意味は異なります。したがって、肥満度についても経年的な動きを検討することが重要となります。

健康診断の結果をふまえて

今後に活かすために

結果のお知らせ

4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございます。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。

では、疾病や異常の疑いがなかった人はどうでしょう。健康診断の結果はもう気にしないでいい...とは考えてほしくないのです。たとえば、去年の自分の結果と見比べてみて、何か変わったことは? また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、いまの状態をしっかり把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。



保護者の皆様へ

健康調査などの記入、ご協力ありがとうございました。「定期健康診断の記録」を配布しましたので、ご確認ください。確認後、学校へ返却していただく必要はありません。ご家庭で保管してください。健診結果で不明な点や、ご心配なことがありましたら保健室までご相談ください。



町田一中保健室の来室状況



【6月の記録】

★保健室の利用件数 215件

@体調が悪くて来た人 95人 → 多かった症状・・・頭痛、腹痛、吐き気

@ケガの手当で来た人 120人 → 多かったケガ・・・擦り傷、捻挫、突き指

6月は体調が悪くて来室した人は、熱がある人、寝不足で頭が痛い人が多かったです。勉強、部活、習い事などに一生懸命取り組んだ1学期ももう終わります。さて、夏休み。時間は有限、でも使い方は無限です。規則正しい生活を心掛け、充実した夏休みになるといいですね。



●夏休みの過ごし方●

楽しみにしていた夏休みがやってきます！健康に楽しく過ごして新学期に素敵な笑顔を見せてください😊

●気を付けよう SNS ●

SNSは、いつでも、どこでも、だれとも連絡が取れてとても便利です。ですが、基本のルールやマナーを知らないと知らぬトラブルの原因となります。送信前に、「これ、自分が相手から送られてきたらどうだろう？」と一呼吸おいて考えてみてください。



町田一中 SNS ルール

- ◇ 他人の情報や個人情報絶対にネット上に上げない
- ◇ 相手の気持ちを考えた文面でコミュニケーションする
- ◇ 時間の使い方の優先順位をよく考えて利用する
- ◇ スマートフォン、携帯を布団に連れて行かない

※熱中症予防セミナーを行いました☺

(株)明治より、管理栄養士である井口先生をお招きして、1年生とわかば学級を対象に、熱中症予防セミナーを行いました。

●熱中症とは

気温や湿度が高い環境の中で、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体内の熱を体外へ放散しにくくなり、体温を調節できなくなり、めまいや頭痛などの症状が起こります

睡眠？水分？栄養？



「不足」に注意

●水分不足の3つのサイン

- ①フラフラ ②頭痛 ③足がつる

*サインが出たらすぐに周りの人に知らせ、涼しい場所で水分補給をしましょう。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で体調管理



水分はこまめに、回数を多めにとる



運動するときはこまめに休憩を



体調が悪いときは必ず1人に連絡しない

ご用心！夏の開放感 思わぬ落とし穴が?!

勉強に、部活動にと、何かと忙しい夏休み。でも、みなさんが何より楽しみにしているのは、やはり自由な「遊び」の時間かもしれませんね。その中では、旅行なども含めて普段の生活とは違った場所に行ったり、クラスや部活以外の友人・知人と交流をもったりする機会も増えることと思います。

でも、夏休みの開放感も手伝って、そうした出会いが思わぬ落とし穴、危険やトラブルにつながることも。保健室でみなさんから受ける打ち明け話や相談、とりわけ人間関係や性の悩みなどに関する内容は例年、夏休み明けにもみられます。また、長期の休みはたばこやアルコール、違法なものはもちろん、そうでなくとも体に害を及ぼすさまざまな薬物などとの距離が縮まることも心配されます。開放的な気分が流され、のちのち困るような事態にならないよう、適度な「自制」を心がけてほしいと思います。



健康・安全に気をつけて充実した夏休みを！

