

ほけんだより

2024年7月18日
町田市立町田第一中学校
保健室

暑くて湿度の高い毎日が続いています。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？朝ごはん食べていますか？夏休み中も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。



●「定期健康診断の記録」を配布しました●

生徒の皆さんに定期健康診断の記録と成長曲線をお渡ししました。4月からの健診結果の一覧になっているので、必ず保護者の方にも見せてください。

視力の低下を自覚している人は、眼鏡やコンタクトは合っていますか？眼科校医さんによるとコンタクトの適正使用時間は12時間程度だそうです。

歯磨きはていねいにできていますか？歯科検診で歯垢が残っていた人は、歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目の歯垢を取り除くことを意識して歯を磨いてください。歯磨きした後、舌で歯を触ってみてツルツルしていればOK。歯ブラシも定期的に新しいものに取り換えましょう。

検診をお休みした人は、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。

健康診断の
結果をふまえて

今後に活かすために



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、疾病や異常の疑いに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くていい…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。



🍷成長曲線って？🍷

身長や体重の成長の度合いは時期によって異なり、乳幼児、小児期、思春期と3つのパターンで成長します。しかし、成長には個人差があり、その個々の子どもが適正に成長しているかどうかを判断するために描くものが成長曲線です。基準となるものを「標準成長曲線」といい、ある時点での子どもたちの身長や体重を年齢ごとに集計し、平均をグラフ化したもので、3、10、25、50、75、90、97の基準線があります。この数字は百分位といい、3から97の間を正常範囲としています。しかし、正常範囲から外れたからといって病的という訳ではなく、身長、または体重の成長曲線が、これらの基準線に沿っていれば、適正であり、これらが基準線をまたいだ場合に病的原因があると考えます。また、赤い線(-2.5SD)は極端な低身長の上限を示すもので、医学的な治療を検討する一つの目安となります。表は低身長の目安です。13~15歳の誕生日がきた時に、下記の身長に達していない時は、なるべく早く小児科へご相談ください。

	13歳0か月	14歳0か月	15歳0か月
男子	140.7cm	145.2cm	154.7cm
女子	142.2cm	148.6cm	146.5cm

🍷肥満度とBMIの違いは？🍷

基本的にBMIは、成人の肥満判定にしか用いられず、正常値は国によって異なります。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。

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、身長や体重のことで心配な方は保健室までご相談ください。

参考文献：子どもの成長に関する資料(ファイザー)、学校保健HP

☀️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。自分でできる予防対策をしっかりと行い、この夏を乗り切りましょう！

●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



●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しましょう。

●水分の摂り方のコツ

- ①1回にコップ1杯程度ずつ、がぶ飲みせずゆっくり摂る
- ②喉が渇いてなくても、こまめに摂る
- ③ミネラルが補給できる飲み物も摂る（スポーツドリンクなど）
- ④運動するときは、運動前・運動中を意識して

運動前・・・30分～1時間前 運動中・・・20分おきに1回

♡いのちの教育を行いました♡

あけぼの病院 腎臓内科・人工透析内科 副部長、医局長である高村武之先生をお招きして、全校生徒を対象に、いのちの教育を行いました。正しい知識を使って、健康な人生を作っていきましょう。

●日本の医療の問題点

日本人の平均寿命は、70年間で20年伸びており、世界一の長寿国であるにも関わらず、たくさんの方が防げる病気にかかっており、健康でないという点が問題となっています。

●ヘルスリテラシーを身に着けよう

現代人は平安時代の1年分の情報を1日で得ます。特に医療の世界では、昨日まで正しかった情報が今日も正しいとは限りません。正しい情報を得るためには、「誰」が「いつ」、発信している情報かを見極める必要があります。

●高血圧を防いで寿命をのばそう！

高血圧は様々な病気につながります。血圧の正常値は115/75mmHgです。中高生でも7%は高血圧であるといわれています。1gの減塩、1kgの減量で血圧は1mmHg下がります。（ただし熱中症にも注意！）

明日は我が身という意識を持ち、自ら健康な人生を作っていきましょう！

●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、だれとで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思わ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は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

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。その中には、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。開放的な気分にならなれど、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！

