

ここ 国本中に健あい



ありんこパワー

国本中学校保健だより
令和元年7月8日

*保健だよりは「元気キッズ通信」から「国本中（ここ）に健あい」に変わりました。
国本中みなさんが健康であるように願いを込めました。



じめじめ、べたべた…梅雨の季節をさわやかに！



雨や曇りのお天気で、湿気が多く気温も高い日が続いています。雨に濡れたまま、汗をかいたままになっていませんか？ハンカチやタオルは持っていますか？濡れた体や髪のままでは体が冷えてしまいます。また、濡れた制服はしわになるだけでなく、嫌な臭いの原因にもなります。梅雨の季節をさわやかに過ごせるように、雨の日にはカッパや傘を使い、汗をかいたらきちんとふきましょう。

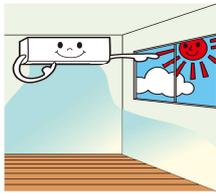


夏の あまくて、つめたい 誘惑に気をつけよう！

誘惑その1

冷房

涼しい部屋に長い時間いて、急に暑い外に出ると、



体温調節が正常に働かず、体がだるい原因になります。また、熱中症にもかかりやすくなります。外気温と室温の差は5～6度になるように冷房の温度を設定しましょう。

誘惑その2

冷たい食べ物



暑いときは、つめたい食べ物がおいしいと感じ、つい食べ過ぎてしまうこともあります。すると、体が冷えて、血流が悪くなり、胃腸の動きも悪くなるため、夏バテの原因になります。

誘惑その3

清涼飲料

私たちは1日におよそ1.5ℓの水が必要と言われていますが、水や麦茶以外の清涼飲料を飲むときには、飲みすぎに注意が必要です。清涼飲料には、私たちが思っている以上に砂糖が入っており、「ペットボトル症候群」という病気になることもあります。

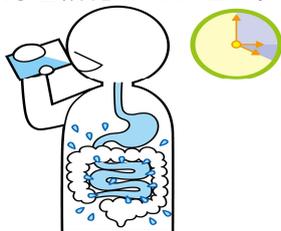


熱中症は『FIRE』で応急処置！

F Fluid

液体

運動の20分前から、水分を補給しておこう。



I ce

冷やす

暑くなりすぎた体は、水で冷やそう。



R est

休む

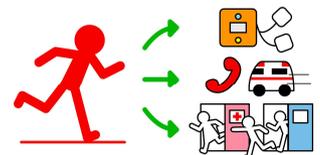
涼しいところで、早めに休もう。



E mergency

緊急

緊急事態です。協力者をや救急車を呼ぼう。

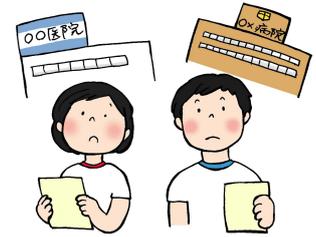




健康診断の結果のお知らせ



今年度の健康診断が終了しましたので、近日中に健康票を発行します。健康票をご覧になり、押印をして学校に戻してください。また、治療や精密検査が必要な場合には、すでにお知らせをしておりますので、専門医への受診をお願いします。



今年度の国本中学校の健康診断の結果をお知らせします。

〈 身体計測 〉



身長 (cm)			体重 (kg)	
男子	女子		男子	女子
150.7	151.1	1年	42.0	43.2
159.7	153.2	2年	49.4	45.1
164.8	156.5	3年	53.3	49.9

〈 視力検査 (裸眼視力) 〉 (%)



	A	B	C	D
1年	54.0	12.1	8.9	25.0
2年	47.2	9.4	16.5	26.8
3年	43.1	14.7	16.7	25.5

〈 歯科検診の結果 〉 (人)



人	健全歯	C0あり	う歯あり	要注意乳歯あり
1年	94	10	12	15
2年	113	18	11	7
3年	90	21	29	0