



R1. 7. 1

東大和市立第一中学校保健室

蒸し暑い日が続いています。体調を崩している人はいませんか？
まだまだこの暑さは続きます。体調管理をしっかりとこない健康で楽しい学校生活を送りましょう。

身体測定平均値(本校)

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	152.6	151.4	43.2	43.6
2年	158.0	154.4	45.7	46.8
3年	163.9	156.8	52.4	48.4

歯みがき運動週間終わる！！

保健委員が中心に呼びかけた「歯みがき運動週間」が終わりました。今後は自主的に給食後の歯みがきをしてもらいたいと願います。

一人ひとりが歯や口腔内衛生の健康についてもう一度見直していくつになっても健康な歯・歯肉を保てるようにしましょう。今月16日には1年生・1組の生徒を対象とした学校歯科医による『歯科講話・歯みがき指導（染出し）』があります。

7月の検診予定

★7月2日（火）脊柱側弯症精密検診（二次） 女子該当者

★7月5日（金）脊柱側弯症精密検診（二次） 男子該当者

場所：第一中学校保健室

定期健康診断☆まとめ

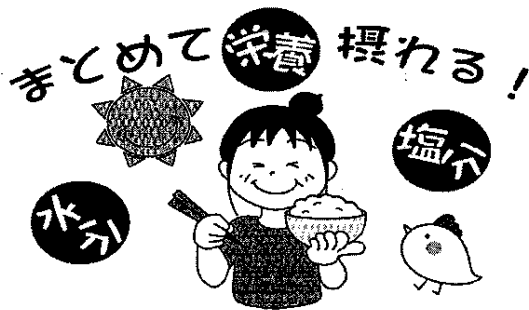
4月から実施してきた健康診断も残すところ脊柱側弯症精密検診（二次）となりました。保護者の皆様には保健調査等をはじめ、多くのご協力をいただきありがとうございました。

健康診断の結果を記入した「健康の記録」を1年生は三者面談時に提示、2年生は通知表と合わせてお渡します。「その他」の欄に押印のうえ、2学期初日に提出してください。健康診断結果の確認をお願いいたします。1・2年生は来年度も使用するので確認後に回収します。3年生は、三者面談時にお渡します。確認後、家庭で大切に保管してください。

★成長障害・内分泌疾患の早期発見について★

近年、成長障害・内分泌疾患（『低身長』『肥満傾向』『るい瘦（やせ）』）について早期発見の重要性が求められています。ご家庭でも「健康の記録」に載っている『成長曲線（1・2年生）』『肥満度計算図表（3年生）』等を活用していただきこれらの疾患の早期発見にご協力をお願いいたします。中1は12歳、中2は13歳、中3は14歳のところに測定値を記入してみてください。お子様の身長や体重に気になる傾向がみられたら専門医に相談することをおすすめします。

この時期はとくに体調管理をしっかりと！



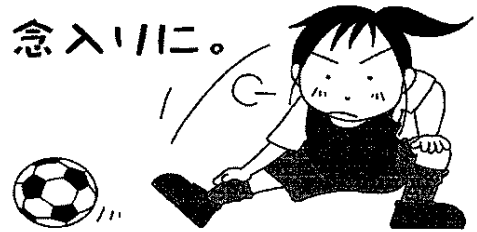
朝ごはん、最強！！



この夏

結果を出したい君！

準備運動は
念入りに。



むし歯があると、



熱中症を引き起こしやすいのは？

熱中症には、それを引き起こしやすい条件や状態があります。これらに注意することが熱中症の予防に繋がります。

【熱中症に注意すべき環境条件】

- ・ 気温や湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 急に気温が上がる（梅雨の晴れ間や梅雨明け直後など）

【熱中症に注意すべき体の状態】

- ・ まだ体が暑さに慣れていない、汗を上手にかけない
- ・ 体調がよくない（睡眠不足、下痢、病気など）
- ・ 朝食を食べていない、栄養不足

夏は不足しがちです！

- **睡眠**→夜になっても気温が高く、寝苦しい日がふえてきます。クーラーなども上手に活用し、暑さによる睡眠不足にならないよう工夫しましょう。
- **水分**→たくさん汗をかくため、気づかないうちに体の水分が失われています。こまめに補給し、熱中症に注意しましょう。
- **栄養**→暑くなると、あっさりしたものばかりを食べがちです。量は少しずつでも、いろいろな食品をバランスよくとることで、栄養がたよるのを防ぎましょう。