

保健だより

令和3年7月

日枝中学校 保健室



もうすぐ夏休みがやってきますね。去年は短い夏休みでしたが、今年は例年通りの日数になります。いつもよりも時間がたっぷりある長い夏休みですが、規則正しい生活を心がけ、有意義な時間を過ごしてほしいと思います。

ねっちゅうしょうよ ぼ う

熱中症予防で、

夏の健康をつかみとる！

ほけんしつ けいじぶつ こた
保健室の掲示物の答えです♪



熱中症予防クイズ

こ た え

「○」の中に入る言葉、あなたはいくつわかりましたか？

感染症予防と熱中症予防にあわせて取り組み、夏の健康をつかみとってくださいね！

涼をとる

- 涼しい服装、日傘や帽子を活用しましょう
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう
- 涼しい室内に入れないければ、外でも日陰や風通しのよいところへ！



水分をとる

- のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう
(1日あたり1.2Lを目安に)
- 大量に汗をかいたときは、プラスの水分と塩分も忘れずに



マスクをとる

- マスクをとって休憩しましょう
- そのとき、人と十分な距離(2m以上)をとるよう気をつけましょう
- 暑い中マスクをつけていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります



自分の体調をみとる

- 朝晩の体温チェックをしましょう
- 体調が悪いときは自宅で休養し、大事をとるようにしましょう



疲れをとる

- お風呂に入って1日の疲れをとりましょう
- 毎日同じリズムで睡眠をとることも大切です



情報をとる

- 天気予報でその日の気温をチェックしましょう
- 暑さの情報を事前に確認しましょう



うんどうちゅう

運動中はもちろんですが、室内にいるときでも熱中症になることがあります。気温と湿度が高い日は特に気をつけましょう。

しつない

ねっちゅうしょう

その夏^{*}の過ごし方^{*} 大丈夫？

冷房で
キンキンに
冷えた部屋って
最高ー！



冷たい
麺類にアイス、
やめられない！



暑いから
お風呂は
シャワーだけ！



そのままだと… **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にず
っといると、体温調節
がうまくできなくな
ります。室温
は28℃くら
いを目安に。



冷たいもののとり
すぎは下痢や便秘、食欲
不振の原因になるので
要注意。温野菜や汁物
もプラスして
みましょう。



昼間に冷房で冷えた
体をぬるめのお湯につ
かって温めましょう。
リラックスできて、よ
く眠れま
すよ。



なつやす ちゅう
夏休み中も

たいおん きろく
体温の記録を！



なつやす よう たいおん ごじつはいふ
夏休み用の体温カードを後日配布し
ます。夏休み中も毎日の体温を記録
しましょう。記録した体温カード
は、しぎょうしき ひ がっこう ていしゆつ
始業式の日に学校に提出して
ください。

健康診断で

治療勧告のおたより

をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、
自己管理ができなければ

いい結果は出せません。自由に使える時間が増える
夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



● ○ ● ○ | 1学期の健康診断の結果 ○ ● ○ ●

身体測定結果

※滋賀県の平均は令和元年度のもので、(昨年度の数値はまだ出ていません)

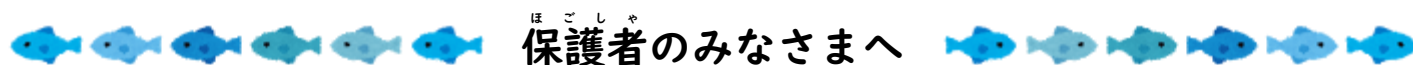
	男 子				女 子			
	身長 (cm)	滋賀県	体重 (kg)	滋賀県	身長 (cm)	滋賀県	体重 (kg)	滋賀県
1年	154. 1	151. 8	45. 8	42. 4	152. 3	151. 7	46. 2	42. 9
2年	158. 0	159. 5	49. 2	47. 6	155. 7	154. 9	50. 3	46. 4
3年	164. 1	165. 7	52. 0	53. 9	157. 2	156. 6	49. 4	49. 2

視力検査結果 (裸眼視力) ※メガネを使用している人はメガネ等の欄です。 (%)

	A	B	C	D	メガネ等	A : 1.0 以上 B : 0.9~0.7 C : 0.6~0.3 D : 0.2 以下 ★C・Dの人には受診の おすすめを渡しています。
1年	63. 2	10. 5	10. 5	2. 1	13. 7	
2年	44. 8	17. 7	13. 5	2. 1	21. 9	
3年	53. 5	10. 0	10. 0	0. 9	25. 6	

歯科検診結果 (永久歯のみ) (%)

	むし歯がない人	むし歯がある人	治療が完了している人	歯列 要治療	歯肉炎 要治療
1年	81. 5	16. 3	2. 2	42. 4	67. 4
2年	75. 4	17. 8	6. 8	29. 3	63. 0
3年	69. 4	23. 3	7. 3	31. 0	44. 0



保護者のみなさまへ

【健康診断の結果について】

三者懇談の際に「健康表」をお返しします。1学期の健康診断の結果が記入してありますので、確認してください。表紙の1学期の欄に押印し、2学期の始業日に学校までご提出ください。治療のおすすめを受けた方で、まだ治療が済んでいない場合は、夏休みの間に受診をお願いします。

【学校でのけがで病院を受診された方へ】

学校でけがをして病院へ行かれた場合は、部活担当や担任に連絡してください。「独立行政法人日本スポーツ振興センター」に該当しているものであれば、手続きの用紙をお渡しします。(治療点数500点以上が対象です。病院受付窓口でご確認ください。) また、『医療等の状況(病院で記入してもらう用紙)』の記入が終わってしましたら、学校までご提出ください。提出期日がありますので、早めの提出をお願いいたします。