

保健だより



もうすぐ1学期が終わります。今学期は地震や豪雨など自然災害が起こり、不安な日々を送っている人も多いでしょう。そんな中でも、しっかりと授業や行事に取り組めた人は自分をほめてあげてください。みなさんが、暑さに負けず、充実した夏休みを過ごしてくれることを期待します。

こんな生活・行動が夏休み☆夏休み☆夏休み☆

- クーラー冷房のかけすぎ**
長時間使用せず
外気温との差は5℃以内
- 夜ふかし**
睡眠時間をしっかり確保しよう
- 深夜の外出**
夏休みの解放感に流されないで！
暗い夜道は危険がいっぱい！
- 食事抜き**
暑くて食欲が出なくても
3度の食事はしっかりとろう
お菓子の食べすぎにも注意！
- 清涼飲料水の飲みすぎ**
オキシ... 糖分のとりすぎが心配...
汗をかいたり、のどがかわいたときは水やお茶を飲もう

熱中症にならないように！これだけは忘れない！



**睡眠不足や体調が悪いときは運動をしない！
運動中はこまめに休養と水分をとる！
外で活動する際は、帽子をかぶる！**



特に運動部の生徒は、上記が守れていないのに活動すると、大変危険です。熱中症は命を奪うこともあります。しっかりと意識して活動しましょう。

健康診断の結果をお知らせします



終業式の日には1学期に受けた定期健康診断の結果通知表を配付します。

項目は、身長、体重、標準体重、肥満度、視力、聴力、内科、歯科、結核、心臓です。(学年によっては受検のない項目もあります。)

すでに受診勧告書を受け取っている人は、夏休み中に必ず医療機関を受診しましょう。受診結果は夏休み明けに保健室へ提出してください。

★肥満度について

肥満度は(体重—身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100 (%) で求めることができます。

肥満度に基づく判定

	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20%以下			20%以上		
判定	高度やせ	やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超 +20%未満	20%超 30%未満	30%超 50%未満	50%以上

○肥満傾向にある人は、自分の食生活、運動などをしっかりと見直してみましょう。肥満は病気につながります。

○やせ傾向にある人で自分がやせていることを自覚していない人もいます。食生活を見直してみましょう。

高校生はまだ成長期です。食事の回数やバランスが悪くて太ったりやせたりしていると、成長を阻害してしまうこともあります。また急激な体重増加や減少は病気であることもあるので、病院を受診しましょう。

夏休みは約1ヶ月あります。日々なんとなく過ごしてしまうのは非常にもったいない！勉強でも部活でも趣味でもしっかりと目標や目的を持って過ごしてください。

2学期に元気な顔で登校してきてくださいね！