大府市立大府中学校
保健室
令和3年6月

6月の保健目標：<u>歯の健康に気をつけよう</u>

４月から始まった健康診断。自分の健康状態を知るための大切な検査や検診です。疾病の疑いのある人には「結果のお知らせと受診のおすすめ」を渡しています。中学校生活を思いきりそして楽しく、また安全に過ごすためにも、用紙を受け取った人は、おうちの方と相談し、かかりつけ医を受診しましょう。

➤➤➤➤➤ 健康診断の結果から生活をふりかえろう ➤➤➤➤➤

視力低下

姿勢はＯＫ？

◆本やノートと、目との距離は約30cmを目安に。
◆極端に顔を傾けて見たり、長時間、寝転んで本を読んだりしないようにしましょう。

目を休ませてる？

◆睡眠不足にならないように。
◆読書や勉強をするときは、明るさにも気を配りましょう。
◆ときどき遠くを見て、目の筋肉を休ませましょう。

むし歯・歯肉の異常・歯周病

ブラッシングを再確認

◆汚れがたまりやすい部分（歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目）を意識して。
◆一度に１～２本ずつ、小刻みにブラシを動かして。

歯みがきのタイミングは？

◆理想は、１日３回の食事の後。
◆睡眠中は、唾液の量が減り、口の中の細菌が活動しやすい状態になるので、夕食後（寝る前）の歯みがきは忘れずに。

貧血

きちんと食べてる？

◆毎日の食事の量と内容のバランスを見直しましょう。
◆インスタント食品やスナック菓子の食べすぎに注意!!

意識して鉄分補給を

◆体が成長する時期には、多くの鉄分が必要です。食事の内容を考え、意識して鉄分をとりましょう。

体重の急な増減

からだ動かしてる？

◆食事と運動の「量」のバランスを考えてみましょう。
◆近いところへは、徒歩や自転車で。エスカレーターやエレベーターより、階段で。

それは必要なダイエット？

◆自分の体型を客観的に評価しましょう。
【例】ＢＭＩでチェック
体重〈kg〉÷（身長〈m〉× 身長〈m〉）
18.5以上25未満は普通体重

思春期はホルモンバランスの乱れや生活の変化により、歯ぐきの腫れや出血などの歯肉炎が起きやすい時期でもあります。歯みがきの時に、歯ぐきもチエックするようにしましょう。また、歯科検診の治療のお知らせで異常がない場合でも、歯科疾患に注意し、かかりつけ医を受診しましょう。

身体測定結果

大府中学校のみなさんは、全国平均と比べて若干小柄でしたね。
個人の結果は、７月の三者懇談会の際お渡しします。

	男子（大府中）		男子（全国 R2）		女子（大府中）		女子（全国 R2）	
	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
１年生	153.4	44.5	153.9	45.5	150.9	43.7	152.4	44.5
２年生	161.0	50.3	160.6	50.0	154.8	46.9	155.2	47.8
３年生	166.8	54.5	166.3	55.1	156.2	49.7	156.9	50.2

熱中症を知ろう

体が暑さに慣れていないこの時期も熱中症の発生が報告されています。

体育や部活動といった運動時に限らず、授業中や登下校も含め、熱中症のリスクがあります。

こまめな水分補給、場合によっては塩分摂取が必要です。水筒は必ず持参し、体育祭当日は塩分補給のために経口補水液などの塩分を含んだ飲み物を持参してください。

また、熱中症を防ぐ上では、普段からの体調管理がとても重要です。

・毎日バランスよい食事を３食しっかり摂ること
・十分な睡眠時間を確保すること
夜更かしをせず、早寝、早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

熱中症予防に活かす
暑さ指数について

暑さ指数とは？

暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます（数値は気温とは異なるので要注意）。人体と外気との「熱のやりとり（熱収支）」に着目していて、大きな影響を与える **①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温** の３つを取り入れた指標です。

暑さ指数（WBGT）が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【厳重警戒】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【危険】などの対応が必要となります。

部活動など、運動する際の指針は？

（環境省熱中症予防情報サイトより）

気温（参考）	暑さ指数（WBGT）	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒（激しい運動は中止）	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人（体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど）は運動を軽減、または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒（積極的に休憩）	熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意（積極的に水分補給）	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）	通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適宜必要である。市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてくださいね。

保健室に体調不良で来室する人の中には、「朝食を摂ってきていない」、「就寝時刻がとても遅い（日付が変わってから寝ている人もいました）」、「朝から体調が悪かったけれど、無理をして登校した」という人がいます。自分の健康は自分で守れるように、体調管理をしっかりしましょう。また、無理をしないことも、安全に過ごすために大切なことです。体調の変化を感じたら、早めに休けいを取りましょう。

健康観察カード

６月・７月の健康観察カードをお配りしました。引き続き、ご家庭でのお子さんの健康観察を毎日しっかりしていただき、学校にご持参ください。健康観察カードには記入欄が設けてありませんが、ご家族の方の健康観察もお願いします。