

# 保健だより



令和8年7月  
大島中学校

7月に入り、いよいよ夏本番を迎えます。生活習慣を整えて、こまめに水分補給を行い、熱中症にならないように気をつけましょう。

さて、7月26日は「土用の丑の日」です。この日は夏を元気に乗り越えるために、栄養満点のうなぎを食べることが風習になっています。その他にも頭に「う」のつく食べ物を食べるといういそうです。(梅干し、うどん、牛肉【うし】など)食事をしっかりと取って、暑い夏を健康に過ごしましょう。

## 7月の保健目標 ☆規則正しい生活をしよう☆

### 生活習慣を整えて、夏バテ防止！

本格的に暑さが厳しくなってくるこれからの季節に、心配されるのが「夏バテ」です。夏バテとは、気温と湿度が高い夏に体が対応できず、だるさや食欲不振、頭痛、めまい、立ちくらみ、疲れがとれないなどといった症状が続く状態のことをいいます。夏バテを防ぐためには、生活習慣を整えることが重要です。

#### ◆◇こんな生活をしていると夏バテ注意！◇◇

- エアコンの効きすぎた部屋で過ごす時間が長い。  
→室内と室外の寒暖差が激しいと自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなる。
- 毎日、夜遅くまで起きている。  
→十分な睡眠時間がとれないと、疲労が回復されずに蓄積される。
- 冷たい飲みものや食べものをとることが多い。  
→冷たいものをとりすぎてしまうと、胃腸の機能が低下して食欲不振に。
- 湯船につからずに、シャワーだけで済ませる。  
→湯船につかると副交感神経が働き、疲労回復、血行促進につながる。

#### ☆夏バテを予防するために☆

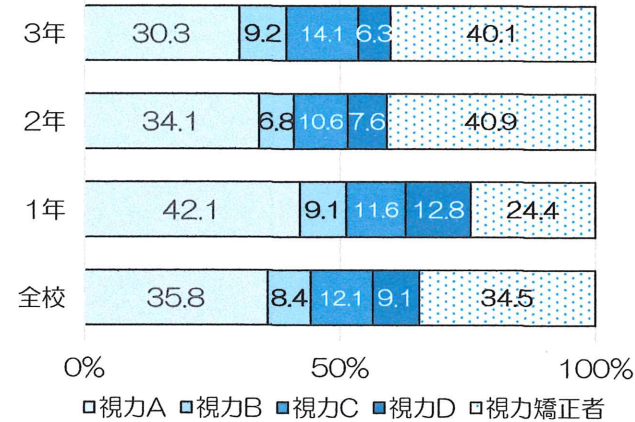
1. 栄養バランスの取れた食事をする (特にビタミンB1)
2. 適度に運動し、汗をかく習慣をつける
3. 睡眠を十分にとり、心身の疲労を回復する
4. 冷房の設定や衣服で体温を調節し、体を冷やしすぎないようにする
5. 湯船につかり、体と心をリラックスさせる



## 定期健康診断が終わりました

6月で定期健康診断の全ての検査が終わりました。7月中に、今年度の健康診断の結果を配付します。自分の診断結果を確認してみましょう。

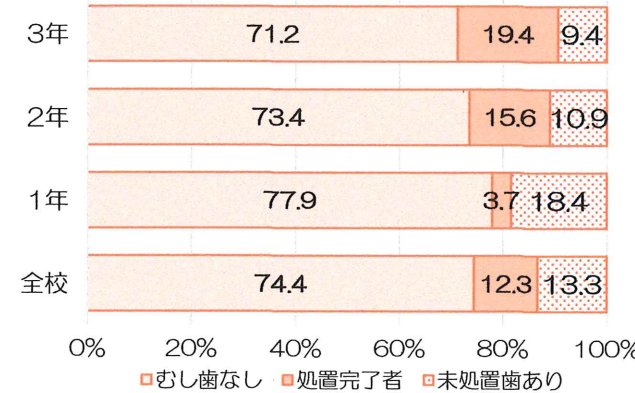
### 【視力検査の結果】



視力Aの生徒が約35%、B以下の生徒が約65%となっています。学年が上がるにつれ、B以下の生徒が増えていることがわかります。また、メガネやコンタクトレンズを使用しているにもかかわらず、B以下の生徒が多くみられました。

成長期は視力低下も進みます。メガネやコンタクトレンズの度が合わない人も含めて、眼科を受診しましょう。

### 【歯科検診の結果】



むし歯なし+処置完了者数は373人で、全校生徒の86.7%になりました。先日配付した検診結果で、むし歯や要観察歯、歯並びや歯肉・歯垢の状態により要受診とされた人は、早めに受診しましょう。

むし歯なしと言われた人もむし歯や歯周病を防ぐために、ていねいな歯みがきを続けましょう。

## 3つの「すい」に注目！

- 熱中症を防ぐために、3つの「すい」を忘れずに！
- 「睡」眠をしっかりとる！…早く寝て十分に睡眠をとり、体を疲れから回復させましょう。
  - 「水」分補給はこまめに！…のどがかわく前に水分をとりましょう。
  - 脱「水」に注意！…汗をたくさんかくと、体の中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。

