

# 保健だより



令和6年7月18日発行

西東京市立田無第四中学校保健室

もうすでに暑い日が続いていますね。あと数日で夏休みですね！長い休みになりますので、普段できないことにチャレンジする良い機会です。自分の興味のあることについて知識を深めるのも良いですね。有意義な夏休みになるよう計画的に過ごしましょう。規則正しい生活を心がけ、体調管理しましょう。また、お出かけに行く機会も多くなると思いますので、けがや事故のないよう身の回りの安全にも気を付けてください。夏休み明け、皆さんの元気な笑顔と夏の思い出話を聞けることを楽しみにしています！



## 熱中症と生活習慣の関係

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃し、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃す筋皮が追い付かなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

**この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。**

疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。

### 睡眠をしっかりとる



睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

### 入浴や軽い運動で汗を流す



冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

## 熱中症を 予防する 生活習慣

### 栄養バランスの良い食事をとる



そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB<sub>1</sub>も豊富です。

### のどが渇く前に水分補給をする



のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を選びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

## 歯科健康教育(1年生)を行いました🦷

7月16日(火)に西東京市健康福祉部健康課の歯科衛生士さんをお招きし、1年生を対象に歯科衛生指導を行いました。歯周病についてのお話や歯の磨き方についてのお話などを伺いました。どのクラスも真剣に話を聞き、保健委員会の代表生徒のお礼の言葉は歯科衛生士さんからもお褒めの言葉をいただきました。今回学んだことを生かし、何歳になってもきれいな歯でいられるよう日頃から心掛けていきましょう！また、1年生保健委員会では歯に関するポスター作成し、1年生のフロアに掲示していますので是非見てみてください。



健康の記録を配布しました

定期健康診断の結果を記入した「健康の記録」を配布しました。成長や健康状態など、自身の健康について振り返ってみましょう。そして、必ず保護者の方にもみてもらいましょう。健康診断で、病気などの疑いがあり、受診が必要な生徒へは、「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。まだ受診が済んでいない人は、夏休みの間に受診するようにしましょう。

＜健康の記録の見方＞

視力の（ ）内は、メガネやコンタクトで計測した視力です。

| 項目                                                     |                | 学年 | 1年       | 2年 | 3年 |
|--------------------------------------------------------|----------------|----|----------|----|----|
| 身長                                                     |                |    | 〇〇〇.〇cm  |    |    |
| 体重                                                     |                |    | 〇〇.〇kg   |    |    |
| 視力                                                     | 右              |    | C (A)    |    |    |
|                                                        | 左              |    | C (A)    |    |    |
| 視力の見方 A: 1.0以上 B: 0.9~0.7 C: 0.6~0.3 D: 0.3未満 ( )は矯正視力 |                |    |          |    |    |
| 聴力                                                     | 右              |    | ＼        |    |    |
|                                                        | 左              |    | ＼        |    |    |
| 内科                                                     | 栄養状態           |    | ＼        |    |    |
|                                                        | 皮膚・心臓<br>胸郭・四肢 |    | ＼        |    |    |
| 眼科                                                     |                |    | ＼        |    |    |
| 耳鼻科                                                    |                |    | アレルギー性鼻炎 |    |    |
| 歯科                                                     | むし歯            |    | なし       |    |    |
|                                                        | 疾病・異常          |    | 歯垢、GO    |    |    |
| 歯科の見方 GO: 歯肉炎になりやすい状態です。 CO: むし歯になりやすい状態です。            |                |    |          |    |    |
| 尿検査                                                    | 1次 蛋白          |    | －        |    |    |
|                                                        | 1次 糖           |    | －        |    |    |
|                                                        | 1次 潜血          |    | －        |    |    |
|                                                        | 2次             |    | ★        |    |    |
| 心電図                                                    |                |    | ＼        |    |    |
| その他                                                    |                |    | ＼        |    |    |
| グレーアウト、"★": 検診対象外 斜線 (＼) は異常なし 欠: 欠席、未検査               |                |    |          |    |    |

受診していない項目がある場合は「欠」と記載されます。

検査対象外の項目は、グレーアウトまたは★がついています。

「/」がついている所は、異常なしです。

尿検査の「－」は、異常なしです。

歯科健診の疾病・異常の欄は、相談をお勧めした場合にも記載があります。

令和6年度 身体計測の結果(田無第四中と東京都の平均値)※東京都のデータは、令和4年度の平均値です。

| 男子 | 学年  | 区分  | 身長(cm) | 体重(kg) | 女子 | 学年  | 区分  | 身長(cm) | 体重(kg) |
|----|-----|-----|--------|--------|----|-----|-----|--------|--------|
|    | 1年生 | 四中  | 155.3  | 46.2   |    | 1年生 | 四中  | 152.2  | 44.8   |
|    |     | 東京都 | 154.6  | 45.8   |    |     | 東京都 | 152.8  | 44.6   |
|    | 2年生 | 四中  | 164.7  | 54.2   |    | 2年生 | 四中  | 155.6  | 46.3   |
|    |     | 東京都 | 161.6  | 51.2   |    |     | 東京都 | 155.6  | 47.6   |
|    | 3年生 | 四中  | 167.4  | 57.1   |    | 3年生 | 四中  | 156.7  | 49.6   |
|    |     | 東京都 | 166.1  | 55.1   |    |     | 東京都 | 156.9  | 49.7   |

身長や体重には個人差があり、他人と比較することではありません。自分の身長や体重がバランス良く成長しているか、裏面に「成長曲線（男子・女子）」を載せましたので、成長曲線を描いてみましょう。

成長曲線とは（裏面参照）

成長曲線とは男女別にたくさんの子どもの身長や体重の記録を集めて、年齢別に身長や体重の平均値や標準偏差を曲線で示した表のことです。図の上方にある7本の曲線が身長の発育曲線基準線で、下の7本の曲線が体重の基準線になります。この7本の基準線は、上から97、90、75、50、25、10、3パーセンタイルといいます。例えば、97パーセンタイル値は、同姓同年齢の子どもが100人いて、身長もしくは体重の低い方から高い方に並んだ時、前から数えて97番目、3パーセンタイルは前から数えて3番にあたる身長または体重であることを意味しています。

成長曲線の描き方

成長曲線の表に、計測した月年齢ごとに正確に点を取り、この点をなだらかな曲線で結んでください。成長曲線のカーブに沿って数値が伸びていれば、通常はあまり問題ないといわれていますが、平均身長との差が大きい場合や、身長の伸びが悪くなっている場合には病気が原因のこともありますので、早めに小児科の医師に相談することをお勧めします。

記入方法が分からない場合や、過去の身長・体重を知りたい人、正確な成長曲線が欲しい人は、保健室に来てください。

（参考資料：厚生労働省「成長曲線を描いてみましょう」、公益財団法人日本学校保健会「児童生徒等の健康診断マニュアル」、一般社団法人日本小児内分泌学会 HP）