



# 保健だより

令和5年7月3日  
南中学校  
保健室



## 熱中症を防ごう！

いよいよ暑い日が増えてきました。今後、暑い日が続く中で心配されることが熱中症です。熱中症は、自分の生活の仕方できり起こりにくくすることができます。



### ①睡眠

しっかりと睡眠をとりましょう。計画的にやることを進めて、睡眠時間を確保しましょう。



### ②食事

朝食は必ず摂りましょう。暑い時期は、塩分摂取が大切なので、味噌汁がおすすめです。



### ③水分補給

活動する前に水分補給をすることを忘れずに！喉が渇く前に飲むことがおすすめです。



### ★youtube

「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」  
独立行政法人日本スポーツ振興センターより

## 歯科健診の結果より

治療や相談の必要がない生徒の割合が多い順に、クラス、部活動でランキングを出しました。

クラスランキングでは、1年生が6位以下となりましたが、学校歯科医より「歯みがきがとてもよくできています。」とのお言葉をいただきました。治療率も1年生は高いです。

1位	2年1組	81.0%
2位	2年2組	75.7%
3位	3年2組	73.7%
4位	3年3組	73.2%
5位	3年4組	72.5%

1位	音楽部	75.0%
2位	技術部	73.4%
3位	男子バレー部	72.0%
4位	女子卓球部	69.6%
5位	陸上競技部	68.2%

## 紫外線対策について

紫外線を浴びすぎると人の健康に影響があることが分かってきました。学校生活で用いるのに適したサンスクリーン剤は以下の条件を満たすものが推奨されます。

- 1 「SPF15以上」「PA++~+++」を目安
- 2 「無香料」「無着色」の表示があるもの

- 家庭で塗ってから登校しましょう。
- 学校で塗り直すときは、人目をさけた場所を使用するようにしましょう。
- 皮膚疾患をさけるため、貸し借りはしないでください。

## 1年生脊柱側弯検診

下記のとおり、実施します。欠席等により受診できなかった場合は、予備日の受診となります。会場への送迎は、保護者の方をお願いします。

日時：令和5年9月11日（月）  
会場：第1会議室  
時間：9時～11時40分

〔予備日〕  
日時：令和5年9月25日（月）  
会場：羽生市立西中学校  
受付：9時～10時30分

## 夏休みの宿題

「夏休み 健康カレンダー」の宿題を出します。生活習慣が大きく乱れることがないように、カレンダーを使ってチェックしてください。  
8月29日（火）に、健康委員に提出し、健康委員は保健室へ提出してください。



## 健康診断の結果のお知らせ

今年度の定期健康診断の1学期分が終了しました。結果を配付した検診についてのお知らせです。生徒の皆さんは、必ず保護者の方に渡しましょう。

検診項目	配付対象	配付した学年・クラス
歯科	受診した全ての生徒	1年生、2-3、2-4、3-2、3-3、3-4、678910組
内科	異常があった生徒	2-3、2-4、3-3、3-4
心臓	受診した全ての生徒	1年生(678910組の1年生も含みます)