

ほけんだより 7月号

令和5年7月4日
南相馬市立小高中学校
保健室

今月の保健目標
生活を振り返り
夏季の健康生活の
仕方を身につけよう

いよいよ夏本番。これから、ますます暑い日が多くなります。どうすれば、暑い夏を健康に過ごすことができるでしょう？今月号では、1学期に実施した健康診断の様子と暑い夏を健康に過ごすためのポイントについて紹介します。

令和5年度 健康診断が終わりました！

定期健康診断が終わりました。個人の結果については7月20日に配付する予定です。併せて、病院受診が必要な人には「医療機関受診の勧め」も配付します。これからも、規則正しい生活習慣を身につけ、健康の保持増進を目指しましょう。



4/10 身体測定



4/26 歯科検診



4/9 耳鼻科検診



5/16 心電図検査



5/30 内科検診



6/21 眼科検診

健康診断の結果、学校から病院受診を勧められた人は、早めに受診しましょう。健康のためには、生活習慣に気をつけるだけでなく、必要な検査や治療をきちんと受けることが大切です。



医師による個別相談会のご案内

南相馬市では、発達障がいの早期発見・早期支援のために年に3回医師による個別相談会を実施しています。希望される方は、こども総合相談室(24-5407)へご連絡ください。医療機関にかかっていない方が対象となりますのでご了承ください。

自律・創造・協働

～自律的健康づくり(※)にチャレンジ！～

暑い季節！どんな生活をすればいい？

※ 自律的健康づくり：課題に気付き、健康の保持増進のために課題解決の方法を考え、主体的に行動すること



こまめな水分補給で熱中症を予防！

現在、感染症予防のためのマスク着用については個人の判断となっています。マスクをつけて生活している人は“のどが乾いた”と感じにくいいため、のどが乾いていなくても、休み時間ごとにこまめな水分補給を心がけましょう。

清涼飲料水には糖分が含まれており、血糖値が急激に上昇しやすくなるため注意が必要です。糖分の取り過ぎは、生活習慣病の原因にもなります。そのため、水分補給をする際は、水やお茶がお勧めです。運動量が多い人は、身体から汗と一緒にナトリウムを失ってしまうため、スポーツドリンクや経口補水液を補給しましょう。



清涼飲料水は味を楽しみたい時、量に気をつけて飲むようにしましょう。それぞれ飲み物に含まれる砂糖の量は、保健室前に掲示してあります。ぜひ確認してみてください。



一日三食！ しっかり食べて夏バテ予防！

暑くなってきて食欲がない…という人はいませんか？1日3食、バランスのよい食事をしないと、エネルギーが足りなくなり、疲れやすい体になってしまいます。主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく食べましょう。

また、暑い時期は、そうめんや冷ややっこ、スイカやアイスなど冷たいものを食べてしまいがちですが、冷たいものばかりでなく、みそ汁やスープなど温かいものも食べることで、夏バテ対策になります。



WBGT（暑さ指数）を確認して 熱中症危険度を予測！

WBGT(暑さ指数)とは何か知っていますか？人間の身体に影響を与えやすい気温と湿度、輻射熱を取り入れた温度指標です。熱中症の危険度を予測することができます。7月から保健委員が教室前廊下に暑さ指数を掲示しています。

一人ひとりが危険度を判断し正しく行動することで、健康・安全に過ごすことができるよう努めましょう。

