

# ほけんだより 7月

令和6年7月19日 小金井市立緑中学校 保健室

## 健康診断の結果を配付します

6月30日で、今年度の定期健康診断が終了しました。「健康診断結果のお知らせ」は、従来の健康カードに貼り付けて配布をしました。

令和6年度より、小金井市立小中学校では健康診断の結果をデータで管理することとなりました。それに伴い、緑中学校では健康カードをご家庭に返却いたしますので保管をお願いいたします。生徒の皆さんは、保護者の方と一緒に結果を確認してください。

何かご不明な点がありましたら、お手数ですが保健室までご連絡ください。

## 健康診断結果の見方

○各健康診断で所見がない場合は、「異常なし」または「-（尿検査）」と表記されています。疾病やその疑いがあると判断されている場合は、疾病名が表記されています。

※眼科、耳鼻科はシステムの都合上、異常なしと疾病名の両方が記載されていることがあります。

※内科検診のその他の疾病には、内科検診時の心音等について、所見があった場合に記載されています。

### 健康診断の結果から

## 生活をふり返ろう

#### 歯科検診

（ 気になるところが  
あった人 ）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



#### 身体測定

（ やせすぎ・太りすぎ  
の人 ）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



#### 視力検査

（ 視力が  
下がった人 ）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



# 熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない!

## プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



## 睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

## お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



# ざぶーん 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38~40度のお湯に  
10~15分ほど  
浸かるのが◎

## 疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



## よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



# 早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらいい夜更かしして、朝は好きに寝たい〜」なんて思いませんか? でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスッキリ

と目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。

早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。