

保健だより



令和8年7月号
佐倉市立佐倉中学校

健康診断が終わりました！

今年度の健康診断が終了しました。気になるところや、異常が見つかった人には、「受診のすすめ」や「お知らせ」の用紙を配付しました。治療が必要な人は早めに受診をしてください。

また夏休み前に、生徒の皆さん全員に、健康診断の結果を「健康の記録」でお知らせします。自分の発育や健康面で心配事や疑問があるときは、保健室に遠慮なく相談に来てくださいね。

あと少して、待ちに待った夏休みです。それぞれの目標に向かって、自分を見つめ直す良い機会です。規則正しい生活を心がけ、健康に過ごしてください。



6月の保健室

通院した人が8人
(昨年度8人)

出席停止
なし

来室状況 (6/1~6/30)

学年	病気	けが
1	26	29
2	15	20
3	33	25
計	74	74
昨年度	84	46

6月は体育祭がありました。体育祭当日は、とても寒かったですね。そのため、心配された熱中症症状を訴えた人はいませんでした。擦り傷・捻挫などの怪我をした人は14人、体調が悪くなってしまった人は3人でした。体育祭後はムシムシ

と、梅雨らしい日が続いたためか、体調を崩して保健室を利用する人がとても多かったです。これから暑い夏がやってきます。早寝早起き朝ごはん、暑さに負けない体を作りましょう！



- すべての健康診断を無事に終了することができました。検査・健診実施にあたりまして、ご家庭のご協力をいただき、ありがとうございました。受診・相談が必要なお子様には、「受診の勧め」を配付済みです。時間のある夏休みに治療をすることをお勧めします。
- 健康診断の結果のまとめは、「健康の記録」でお知らせいたします。配付されましたら、結果をご確認いただきご家庭で保管してください。クリーム色のホルダのみを学級担任に返却をお願いします。夏休み前に回収を済ませますので、ご協力をお願いします。
- 7月に入り、梅雨が明けると暑い日が続くことが予想されます。汗をかき体操服が濡れた状態のままにしておくことのないように、体操服の着替え(白 T シャツでも可)を毎日持たせてください。また、水分補給のための水筒(中身は水かお茶、スポーツドリンク)も持たせてください。

熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!



ヨコがすごい!

吸った空気で
肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



冷たいもの⁷をとりすぎるとどうなる?



暑い日はアイスや冷たい飲みものにつ手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の動きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは

夏でも温活!



- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる