

ほけんだより 7月号

令和 7年 7月 1日

船橋市立古和釜中学校 保健室

キャンプや海水浴、旅行など出かける機会が増える時期ですが、厳しい暑さだけでなく、急な大雨や突風、落雷、竜巻などが発生することがあります。思わぬ災害、ケガや事故の元になり得る自然の猛威。

事前に防ぐことはできませんが、少しでも情報を知っておけば、「備え」ができ、危険を避ける・被害を抑えることにつながります。特にお出かけ予定がある時は、事前に天気予報をチェックしておくことをおすすめします。あわせて、暑さ指数(WBGT)も確認しておきましょう。



【7月の保健目標】

夏を健康に過ごそう 疾病の早期治療をしよう



保護者の皆様へ

☆学校生活において、医師の指示により学校生活を管理されているお子様について、「学校生活管理指導表」の提出をお願いしています。夏休み中に受診、医師による経過の記入が済みましたら、担任または保健室へ提出をお願いします。心疾患・腎疾患につきましては、**9月5日(金)までに提出をお願いします。**(船橋市教育委員会への報告が義務づけられております。)

☆健康診断の結果を6月下旬にお渡ししました。疾病の疑いがあるお子様は早めに受診し、**受診が終わりましたら、受診報告書のご提出をお願いします。**

夏の水分補給について考えよう



気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。

気をつけたいのは清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因にもなります。そのため、普段の水分補給には、水かお茶がおすすめです。運動をしたり、汗をたくさんかいた後は、水分だけでなく塩分もとりたいでしょう。



水分補給は大切ですが、冷たいものとりすぎには注意が必要です。

冷たいものをゴクゴクのみたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかが委縮したりするかもしれません。体のことを考えて、上手に水分補給をしましょう。

水分補給のときの注意!



古和釜中学校の健康診断の集計結果をお知らせします

身長・体重の平均

発育には個人差がありますので、人の結果と比べて落ち込む必要はありません。バランスよく成長しているかが大切となってきます。今年度から船橋市では肥満傾向の人におたよりを配付しています。おうちの方と相談し、必要に応じて受診をしましょう。



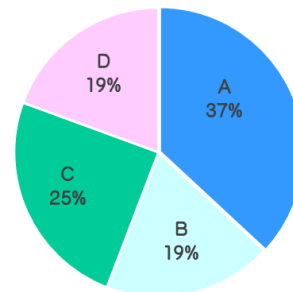
	身長(男子)	体重(男子)	身長(女子)	体重(女子)
古和釜中1年生	152.5 cm	43.7 kg	154.1 cm	47.5 kg
船橋市1年平均(R6)	154.4 cm	45.1 kg	152.6 cm	44.3 kg
古和釜中2年生	161.1 cm	50.5 kg	155.3 cm	49.4 kg
船橋市2年平均(R6)	161.1 cm	50.0 kg	155.1 cm	47.1 kg
古和釜中3年生	166.2 cm	54.5 kg	156.2 cm	49.0 kg
船橋市2年平均(R6)	166.4 cm	54.9 kg	156.8 cm	49.4 kg

視力検査の結果

メガネ・コンタクトの人でも、8割がA以外の結果でした。A以外の人(B・C・D)は一度眼科受診をおすすめします。



(社)日本眼科医会



(メガネ・コンタクトも含む)

見え方のABCD

- A(1.0以上)のひとは**
1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています
- B(0.7~0.9)のひとは**
後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます
- C(0.3~0.6)のひとは**
後ろの方では黒板の文字は見えず、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要
- D(0.2以下)のひとは**
前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ



歯科検診の結果

むし歯は放っておいても自然治癒しません。早めの受診をおすすめします。歯肉炎は歯みがきである程度防ぐことができます。食後の歯みがきを忘れずに!

