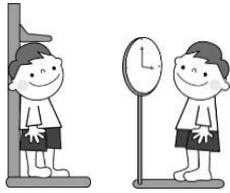


保健だより



平成30年7月17日
四谷中学校 保健室

～健康診断の結果～



もうすぐ、待ちに待った夏休み！ 部活、勉強、遊びや旅行など色々な予定がありますね。長い休みを前に、有効な時間を過ごせるように計画を立てましょう。

また、保健室からは健康診断の結果、必要な生徒に早めの受診（検査や治療）を呼びかけています。皆さんのこれからの生活が充実したものになるためにも、まだ受診していない生徒は、夏休みを利用して受診をするようにしてください。

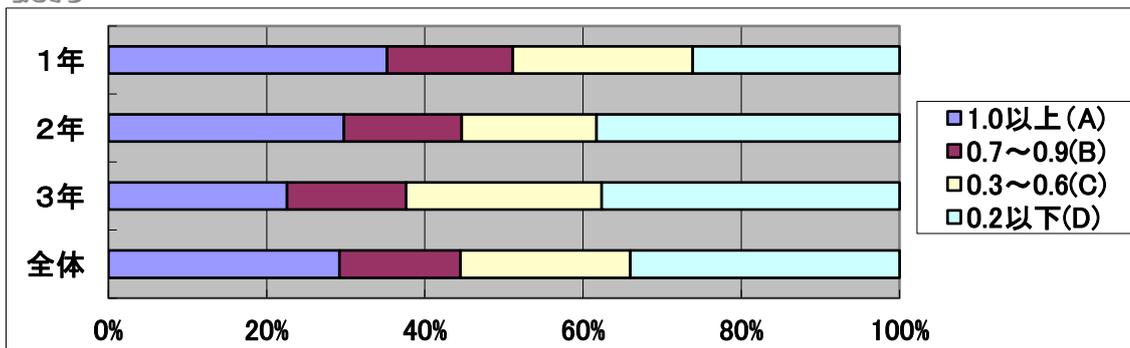
身長・体重

1年生				2年生			3年生		
男子		四谷中平均	全国平均		四谷中平均	全国平均		四谷中平均	全国平均
	身長 (cm)		154.5	152.8	身長 (cm)	160.7	160.0	身長 (cm)	165.8
体重 (kg)		47.0	44.0	体重 (kg)	48.0	49.0	体重 (kg)	55.4	53.9

1年生				2年生			3年生		
女子		四谷中平均	全国平均		四谷中平均	全国平均		四谷中平均	全国平均
	身長 (cm)		153.4	151.8	身長 (cm)	155.0	154.9	身長 (cm)	157.6
体重 (kg)		43.6	43.6	体重 (kg)	46.4	47.2	体重 (kg)	50.9	50.0

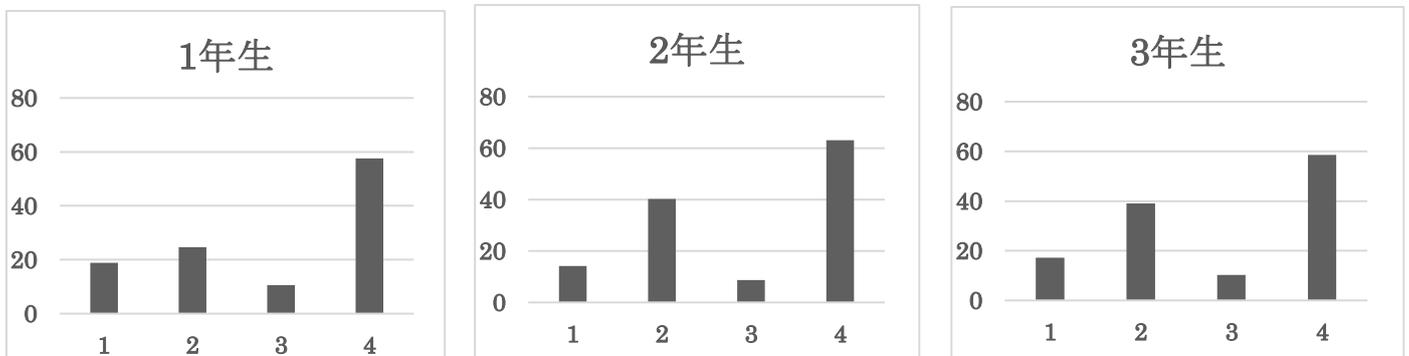
※全国平均は H29 年度のものです

視力



歯科 (%)

1：むし歯あり 2：要観察歯 3：歯周疾患あり 4：歯周疾患要観察



きりとり

ひとこと (保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください)

年 組

(保健だより掲載時の名前の公表について 可・不可)

3年生へ「歯の表彰状」を渡しました



【優良賞】選出基準

- ①う歯がない ②歯周疾患がない
- ③歯列が正しい ④口腔清掃が良好である

【努力賞】選出基準

- ①う歯の治療が完了している ②乳歯の喪失はあってもよい
- ③歯列の不正はあるが、う歯はない ④歯周疾患がない

優良賞		努力賞	
A組	太田 舜理くん	A組	久保 蓮くん 馬場 壮史くん
B組	阿部 莉々香さん 中山 優里那さん		柳橋 聖人くん
C組	梅田 光瑠くん 奥田 光さん	B組	石井 結さん 佐藤 歩さん
	前田 優和さん		山田 柚穂さん
		C組	久保田 航成くん 高山 凜さん

これからも、正しい歯みがきで「よい歯」や「よい歯肉」を保ち続けてください!

夏休みを健康にすごそう

- ふだんと同じリズムで生活しよう(夜ふかししない)
- 日中の暑い時間以外はエアコンを消して暑さになれよう
- 冷たいものをとりすぎないようにしよう
- こまめに水分をとろう
- 夏でも手洗い・うがいで感染症を予防しよう
- 外出するときは日焼け対策、水分補給を忘れずにしよう
- ゆうわくに負けないようにしよう
- 学習ははずしい時間に行おう

夏に多い誘惑…断り方は?

もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたは どうやって断りますか?

<p>大切にしているものを理由に断る</p> <p>「部活動で大切な試合を控えているから」「目指してる学校があるから」「先生と約束しているから」など</p>	<p>特定の人物を出して断る</p> <p>「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など</p>	<p>なぜやらないか理由を述べて断る</p> <p>「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など</p>
---	---	--

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきっとわかってくれるはずです。

熱中症になりやすいのは、こんな人!

<p>サッカー部の Aくんのケース</p> <p>Aくんはサッカー部の1年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ!</p> <p>30度をこえる炎天下でがんばっていたら…</p>	<p>剣道部の Bくんのケース</p> <p>Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。</p> <p>面倒くさいから防具はゆるめなくていいやと思っていたら…</p>	<p>吹奏楽部の Cさんのケース</p> <p>Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する3年生。昨日まで夏カゼの下痢で休んでいました。</p> <p>今日は渡り廊下で長時間の練習をしていたら…</p>
<p>あれ?? 立ちくらみ</p> <p>それにこらえ返りも</p> <p>それ、熱中症の症状です</p>	<p>なんだかからだのだるくて 力が入らない</p> <p>吐き気もするよ</p> <p>それ、熱中症の症状です</p>	<p>ふいてもふいても 汗が出る</p> <p>からだもすごく熱い!</p> <p>それ、熱中症の症状です</p>
<p>なにが悪かったの?</p> <p>テスト勉強が続いて睡眠不足だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。</p> <p>アドバイス 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとり。暑さに慣れていない時は、無理をしない。</p>	<p>なにが悪かったの?</p> <p>湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために体温が上がりがち。また風がない体育館ではよけいに体温が上がります。</p> <p>アドバイス 室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。</p>	<p>なにが悪かったの?</p> <p>病気明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいわずに熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。</p> <p>アドバイス こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。</p>