

# HEALTHY LIFE



平成30年7月2日

仙台市立生出中学校  
No. 4

## 7,8月の健康目標－夏を健康に過ごそう！生活リズムを整えよう！

太陽の日差しが、だんだん強くなってきました。夏も本番を迎えます。「暑いのは苦手」とエアコンをガンガンつけた、冷たい物ばかりを食べていると、夏ばてを招いて「夏は嫌い…」ということに。しっかり食べて、しっかり寝て、適度に体を動かして、暑さを乗り切る体力をつけて、夏を楽しみましょう。この夏休みに新しい挑戦だったり、勉強や部活、何か「これだけは頑張る！」という決意表明をして望むと、有意義な休みになるかもしれません。また、何をするのにも健康でなくてはうまくいきません。健康診断で治療や精密検査を受けるようお知らせがあった人はこの夏休みに病院へ行ってみたいもらいましょう。



### 夏を元気に過ごすには



#### 体やお腹を冷やさないで



- 冷たい物を食べすぎたり飲みすぎたりしない

- ▽ 飲み物は常温か、温めて
- ▽ 夏野菜は体を冷やすので、なるべく温野菜にして
- ▽ ビタミンEを含む物を食べる(かぼちゃ、アボカド、ナッツ等)



- お風呂はシャワーで済ませず湯船(温めの湯)にゆっくりつかる

※ 体の中から冷えを予防

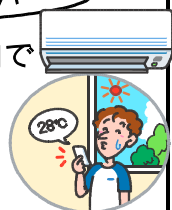
#### 《夏の冷え性の症状》

- 顔がほてるのに、腰から下は冷える
- 手足がむくむ
- 肩こりや頭痛がある
- 下痢、便秘がち



#### エアコンを頼り過ぎない

- 外の気温との差は5℃以内で
- 風を直接、体に当てない
- 寝る時はタイマーを付ける
- エアコンの効き過ぎた部屋では、靴下や長袖の上着で保温



※ エアコンで冷えた部屋と暑い室外との温度差で自律神経のバランスが乱れ、血行も悪くなり、冷えを感じるようになります。

#### 熱中症に気を付けて

##### ① こまめに水分補給

朝起きてすぐ、運動の前後、入浴の前後、夜寝る前、のどが渇いていなくと飲む  
運動中も15～30分に1回は、且陰などで休憩し水分補給

##### ☆ 普段は水やお茶を

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分の取り過ぎになります。

##### ☆ スポーツ中は塩分も補給しよう

激しいスポーツをするときや、汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクや経口補水液などで塩分も補給しましょう。



##### ② 体調が悪いときは無理をしない

下痢、発熱、睡眠不足、朝食抜き等

#### 下着を付けよう

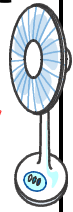
##### ① 下着は体を清潔に保つ

下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるので臭いが気になりません。



##### ② 下着は衣服内の温度変化から体を守る

建物の中は、エアコンが効いている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調を招いてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化が小さく出来ます。



#### 夏かぜに気を付けて

- 手洗い・うがい、プール後のシャワーはしっかり



- タオル・ハンカチの貸し借りはダメ!

- しっかり睡眠を取る



#### 日焼けに気を付けて

- 長袖シャツ、帽子、日焼け止めを利用しよう



## 平成30年度身体計測の結果

平均	身長	体重
1年男子	154.3	48.0
1年女子	150.4	43.8
2年男子	159.8	48.1
2年女子	155.7	46.4
3年男子	166.1	59.0
3年女子	154.6	56.3



体重が極端に		
減少したとき	原因と思われること	増加したとき
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事量の減少</li> <li>・ダイエット</li> <li>・疲労</li> <li>・胃腸の病気</li> <li>・発熱</li> <li>・悩みや心配事</li> <li>・睡眠不足</li> <li>・暑さ負け</li> <li>・不規則な生活</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事量の増加</li> <li>・菓子やジュース類の飲食増加</li> <li>・早食い</li> <li>・やけ食い</li> <li>・食事時間の乱れ</li> <li>・朝食抜き</li> <li>・運動量の減少</li> <li>・動かない(ゴロゴロ)</li> </ul>

急激な発育期？それとも何か問題があるのかな？

急激に発育する時期は個人で違います！背が高くても、低くても、やせていても、少し太っていても、悩む必要はありません。人それぞれ発育時期が違うのですから。



## 平成30年度視力検査の結果

%	仙台市は平成29年度の結果						仙台市	
	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子	男子	女子
A 1.0以上	88.9	66.7	88.9	40.0	33.3	40.0	46.12	37.43
B 0.7~0.9	0	0	0	0	0	30.0	16.05	17.23
C 0.3~0.6	11.1	16.7	0	0	33.3	0	22.95	27.13
D 0.2以下	0	16.7	11.1	60.0	33.3	30.0	14.64	17.73
B C D計 0.9以下	11.1	33.3	11.1	60.0	66.6	60.0	53.64	62.13

BとCとDの視力低下がある人は、眼科で診察を受けるようにしてください。また、B以下の生徒は10月の目の愛護デーの前後に、視力の検査を、放課後保健室で行う予定です。



## 平成30年度眼科検診の結果

アレルギー性結膜炎の人は全校で9.3%、その他の疾病の人が11.6%いました。眼科で診察や検査を受けるようにしてください。

## 平成30年度歯科検診の結果

	1年男	1年女	2年男	2年女	3年男	3年女
乳歯+永久歯の健全歯保有者%	90.0	83.3	55.6	80.0	25.0	50.0
乳歯+永久歯の処置完了者%	0	0	11.1	20.0	50.0	0
乳歯+永久歯の未処置者%	10.0	16.7	33.3	0	25.0	50.0
乳歯+永久歯う歯率%	2.8	4.0	6.5	2.2	4.5	9.1
乳歯+永久歯DMFT本	0.70	1.00	1.78	0.60	1.25	1.62



むし歯の見つかった人は、歯科で診察を受けるようにしてください。また、顎関節異常は全校で2.3%や歯列・咬合異常は18.2%でした。歯科で診察や検査を受けるようにしてください。歯垢の状態が若干悪い人は全校で47.7%や歯肉の状態が若干悪い人は全校で11.4%でした。歯科で歯垢を除去してもらい、歯磨きなどの指導を受けてください。

## 平成30年度耳鼻科検診の結果

鼻の疾患のある人は全校で30.0%でした。耳鼻科で診察を受けるようにしてください。アレルギー性鼻炎のある人は主治医の指示に従いましょう。



## 平成30年度内科検診の結果

アトピー性皮膚炎など、内科の疾患のある人は全校で4.7%でした。内科で診察や検査を受けるようにしてください。また、運動器検診で何らかの症状があった人は7.0%でした。整形外科で診察を受けるようにしてください。

