

お家の方にも見せてね

保健たより

- *WBGTについて知ろう
- *思春期講座(6/20)
- *健診結果について



令和7年 7月16日
七尾市立中島中学校

保健室

今年の夏も暑さが厳しいですね。夏バテや熱中症を予防するためには「睡眠・食事・水分」がとても大切です。しっかり食べて、忘れずに水分補給、夜はぐっすり眠り、暑さに負けず楽しい夏休みを過ごしましょう。

WBGTについて知ろう!

“熱中症の危険度”を示す数値!

WBGT(暑さ指数)とは、気温・湿度・輻射熱の3つの要素をもとに計算された、熱中症の危険度を示す数値です。



気温よりも湿度に注目してみよう!

上の図を見ると、湿度の影響が大きいことが分かりますね。

湿度が高い場所では、汗が蒸発しにくいため、身体から熱を放出する能力が減少してしまいます。そのため、湿度が高いと熱中症になりやすくなります。

上手に水分補給

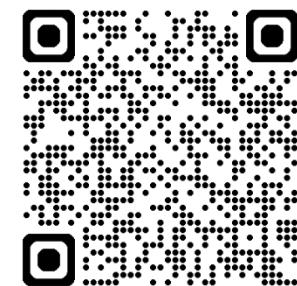
軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… ちょっとずつ さまめに
水分補給が大切!



【2階廊下で毎日掲示中!】

熱中症予防の参考として、
夏休み中もぜひチェックしてみてください。



【WBGT予報(七尾市)
(環境省HPより)】

“思春期”ってどんな時期?

先月、大内喜美子先生(元助産師)を講師にお迎えして、思春期講座を開催しました。思春期を自分らしく健康に生きるためのヒントについて、具体的な実践方法などについて沢山学ぶことができました。また、妊婦体験や抱っこ体験等もあり、「命の大切さ」についても考えることが出来ました。



みんなの感想より *一部抜粋

- *自分の命が今あるのは、とても奇跡的なことだということが分かった。
- *朝日を浴びたり、音楽を聴くなど、自分に合った気分転換の方法を探していくたい。
- *思春期って本当に必要なかなと思っていたが、思春期は大人になるための練習期間ということを知って、大切な時期である、と学んだ。
- *妊婦体験をしてみて、お腹が大きいからしゃがみ込むのも大変で、立つのが精一杯だった。
- お母さんはすごいなと思った。元気に産んで育ててくれている母と父に感謝したい。
- *ほかの人も大切だけど、それ以上に自分を大切にしなければいけないと思った。
- *エコー写真や心臓の音を聞いて、赤ちゃんは、お母さんのおなかの中で、小さい時から人の形をしていて、小さいけれど心臓もずっと動いているということを知って、命一つ一つが大切だということを改めて実感した。
- *自分に当てはまる話もいくつもあった。人と比較して落ち込むことや不安を抱えることは、誰にでも訪れるところで、思春期は、大人になるための大変な時期だということを知れて良かった。
- *自分の将来の体のためにも、生活リズムを整えたり、過度なダイエットはしないように気をつけるなど、今日学んだことを実践していきたい。



～新生児の人形を抱っこする様子～

保護者の皆様へ

～検診結果のお知らせと、受診願いについて～

結果(受診願い)を受け取った人は、早めに受診を済ませましょう。

なお、紙をもらわなかった人は、“特に異常なし”です。

結果のお知らせ(色別)

- 歯科健診(ピンク)
- 視力・眼科検診(水色)
- 聴力・耳鼻科検診(黄緑色)
- 心臓健診(黄色)

また、7月の通知表の封筒と一緒に、

“定期健康診断の記録”を同封します。ご確認ください。



暑い夏

こんな症状はありませんか？



◎それは夏バテかもしれません

気になる症状がある人はチェックしてみよう

夏バテをまぬく

Lifestyle Habit

生活習慣

- 日中はエアコンの部屋にずっといる
- 寝るときは朝までエアコンをついている
- ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- 朝ごはんをほとんど食べない
- 冷たい物ばかり食べている
- めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い



- 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- 肌がたくさん出る服をよく着る
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ほとんど運動はしない
- 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい



たくさんあてはまる人は要注意！
生活習慣を見直しましょう

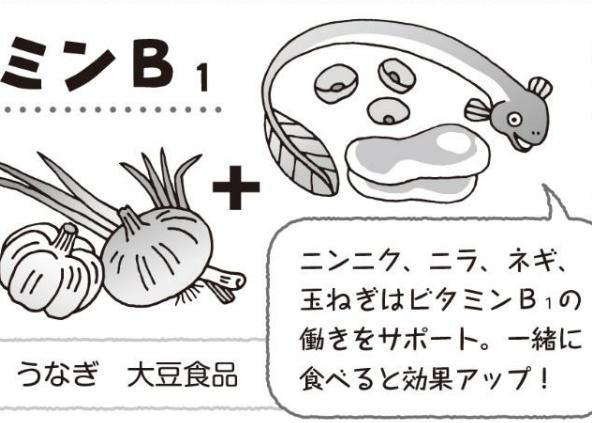


一言アドバイス

夏バテを回復する 食材は？

1 糖質を エネルギーに変える ビタミンB₁

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB₁で糖質をエネルギーに変えましょう。



ビタミンB₁を多く含むのは 豚肉 うなぎ 大豆食品

2 体力や持久力を アップする たんぱく質

たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状もでてきます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。

たんぱく質を
多く含むのは 肉類 魚 大豆食品
玉子 チーズ など

