

# ほけんだより 7月

七尾市立七尾中学校

令和6年7月2日

## 今年度の健康診断がすべて終了しました。

すべての健診の結果、受診が必要な生徒には随時お便りを出しています。病院を受診したら、**「受診報告書」の提出をお願いします。**



\*7/12（金）までに提出された「受診報告書」は、1学期末に配付する「定期健康診断の記録」に記載予定です。

歯科:むし歯疑いの95名中13名の生徒が治療完了しています。未受診の方には**夏休み前にも再**

**度お便りを配付する予定です。**治療中等ありましたら、保健室までご連絡ください。



健康診断で  
心配なところが  
見つかった人へ

## 受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

- 欠席等で検診できなかった場合、学校医の医療機関で検診を受けることができます。配付した書類を持って受診してください。（事前に連絡必要）
- 検診は学校での健康診断扱いになるので無料になります。その後の精密検査や治療も保険対象であれば、子ども医療助成の対象です。

## 学校関係のケガ等はスポーツ振興センターの対象です。

年度初めに加入しているご家庭は、学校関係のケガ等で病院受診をされる場合、スポーツ振興センターの対象となります。病院で「(七尾市)子ども医療費助成」とどちらを使用するか聞かれることがありますが、スポーツ振興センターをご利用ください。その場合、窓口で一度お支払いして頂き、後日口座に振り込まれることとなります。（まれにスポーツ振興センター対象外となる場合があります。）



# 熱中症予防のキは生活習慣にあり!

## 熱中症と生活習慣のカンケイ

**私** たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を 36 ~ 37 度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



### 熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ こむら返り
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害 など



最悪の場合は死に至ることも…

こんな生活  
していませんか?

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあさりした物を食べるが多い



- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

## 睡眠をしっかりとり

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



## 入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を  
予防する  
生活習慣

## 栄養バランスの良い食事をする

✕ そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



## のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミン B<sub>1</sub> も豊富です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。