

# 保健だより



虫たちも元気になる夏

札幌市立幌東中学校保健室  
令和6年(2024年)7月17日  
第7号

暑い日も増え、夏本番ですね。定期テストも今週にせまり、勉強をがんばっている人も多いかと思います。何のために勉強するのかと、葛藤する年ごろだと思いますが、積み重ねた努力は、きっとあなたの心を成長させてくれます。努力したからといって必ずしも成功するとは限りませんが、成功した人は必ず努力をしています。ゲームや動画視聴、SNSなどの楽しいことは少しの間お休みして、がんばってみてください。保健室からも応援しています。

## 健康診断がすべて終了しました

お知らせ用紙の発行はすべて終了しています。受診が必要な生徒は、早めに受診をすませ、学校に連絡書を提出してください。連絡書は、治療を開始した時点で、保護者の方で記入していただいてもかまいません。

心臓検診(1年生のみ)の日に欠席した生徒には、夏季休業中の検査のお知らせを配付しています。この検査で心臓疾患が見つかることもありますので、なるべく検査を受けるようお願いいたします。

## 夏季休業中の生活について ~生活リズムを乱さないように~

来週から夏季休業に入ります。朝早く起きる必要がなくなり、リラックスした日々を過ごせるのではないのでしょうか。

ここで気を付けてほしいのは、「朝だらだらと寝続ける」→「遅い時間に朝食」→「昼寝する」→「夜に眠れなくなり夜ふかしする」→「眠たいので朝だらだらと寝続ける」という悪循環です。

人間の体内時計は1日=24.2時間~25時間に設定されているため、努力しないと生活リズムはどんどんずれてしまいます。生活リズムがくずれると、いわゆる「時差ぼけ」のような状態となり、生活リズムを戻すのが難しくなるだけでなく、頭痛や吐き気、気持ち悪さなどの体調不良が出やすくなってしまいます。体調不良に苦しむ夏季休業にならないよう、生活リズムを整えておきましょう。



### 生活リズムを乱さないためのポイント

- ・ 朝に太陽の光をしっかりあびること
- ・ 朝に朝食をとること ・ 朝に体を動かすこと
- ・ 起床時刻や食事の時間、就寝時間がずれたとしても1時間以内におさめ、2時間以上ずれることのないようにする。



中学生だと、必要な睡眠時間は8~9時間程度とされています。

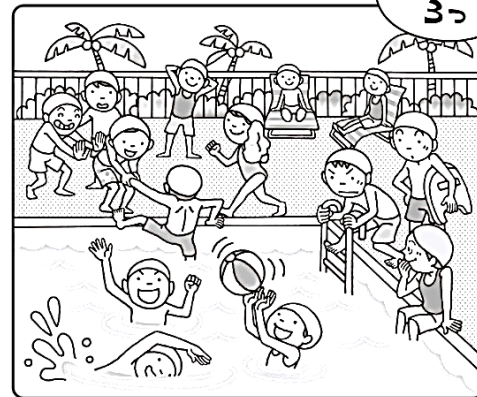
7時に起きる人なら夜10時か11時に眠るとよいですね。



## まちがいさがし プール編



まちがいほ  
3つ



### ヒント

- プールに入る前は?
- 泳ぎ疲れたときは〇〇で休みたいですね。
- ふざけるとあぶないよ。

(右) いまぬい / パズルが

こたえ : おまけしている (左上) / 飛脚運動をしない (中央)

## 水分補給は水かお茶で ～ペットボトル症候群に注意しましょう～

熱中症対策として、「こまめに水分補給」がおすすめされていますが、甘い炭酸飲料や清涼飲料水などには糖分がたくさん含まれています。清涼飲料水などを日常的にたくさん飲み続けていると、高血糖になり、のどがかわき、さらに甘い飲み物を飲み続けてしまうという悪循環におちいることがあり、これが続くと体に異常をきたし、意識がもうろうとしたり、昏睡（意識がまったくなくなること）になったりして、命に関わることもあります。これらの甘い飲み物はペットボトルで気軽に飲めることが多いため、「ペットボトル症候群」ともよばれています。

基本的に、水分補給は水やお茶でよいとされています。清涼飲料水や炭酸飲料、経口補水液などを飲むのは、たくさん運動する人や、気温や湿度が高い日、汗の量が多い時のみにしましょう。



### 【おまけ ～ペットボトル飲料の糖分はどのくらい?～】

あるスポーツドリンク1本(500ml)に含まれる糖分はなんと約33グラム(スティックシュガー10本分)、ある炭酸のジュース(500ml)に含まれる糖分は約56グラム(スティックシュガー18本分!)もあるそうです。毎日飲むのは体に負担がかかるので、誕生日会や、ごちそうが出るような日などに、ごほうびとして活用すると良いですね。



だぶるびーじーていーしすう

## WBGT指数(暑さ指数)の掲示を始めました

生徒玄関の前に、暑さ指数の掲示をしています。毎朝更新しているので、ぜひチェックしてみてください。参考値ではありますが、数値が高い日は、体調の悪い人は運動をひかえたり、部活動では時間をきめて休養をとるようにしたり、下校時にいったん水を飲んでから学校を出るなど、参考にしてもらえたらと思います。

※夏季休業中は掲示をお休みします。各自で天気予報などチェックするようにしてください。

## 夏季休業前の連絡です

### ●学校病医療券について

生活保護または就学援助受給世帯の生徒が対象です。学校病で医療券を使用したい場合は、申込書を提出してください。初診の前申請するようにしてください。

※長期休業中は担当者不在の日があります。なるべく2学期中に余裕をもって申請してください。

### ●スポーツ振興センターについて

学校の管理下(学校内や部活動中など)でケガをした場合、災害給付金を受給できますので、2学期になりましたら学校までお知らせください。治癒までに500点以上かかった場合が対象です。

※生活保護世帯は対象外です

## 感染症について

学校感染症に罹患したら、学校までお知らせください。後日、学校から出席停止のお知らせを発行しますので、確認をお願いします(翌月までには発行しています)。感染症の疑いがある時は、医療機関を受診するようお願いいたします。

### 【幌東中の感染者情報】(6月21日～7月12日報告分まで)

新型コロナ感染症 1名 溶連菌感染症 3名 ヘルパンギーナ 1名

他の感染症の報告はありませんでした