

ほけんだより7月がつ

平成30年7月17日(火)
金沢桜丘高等学校 保健室

暑さが厳しい季節になってきました。もうすぐ夏休みですね。そんなあなたたちに！

★この夏、頑張る君へ！大切な4つのこと★

1、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを崩さない！

早寝、早起きで朝勉強！涼しくて集中力もアツします。

朝ごはんを食べて1日の活力に！朝ごはんは塩分やミネラルを補えるので、熱中症の予防にもなります！



2、運動前、準備運動は念入りに。けがの予防！

部活動、運動前は必ず準備体操やストレッチを！けがを 방지、自分の力をレベルアップ！



3、見えていますか？視力C以下の人は受診を忘れずに！

ボール、シャトル、相手の位置、的など、きちんと正確に見えていますか？視力検査でどちらか片方でもC以下であった人は、夏休みの時間がある時に必ず受診しましょう。



4、むし歯があると、ふんばれません。受診してむし歯を治そう！

むし歯や歯の病気があると、力を出したいときにふんばることができません。実は、スポーツの能力と口の中は深く関係し合っています。むし歯は自然に治りません。必ず歯科医さんへ行きましょう！



○食生活・睡眠調査結果について○

6月に全校生徒を対象に食生活、睡眠調査を行いました。朝食・睡眠についても一度よく考えてみよう！

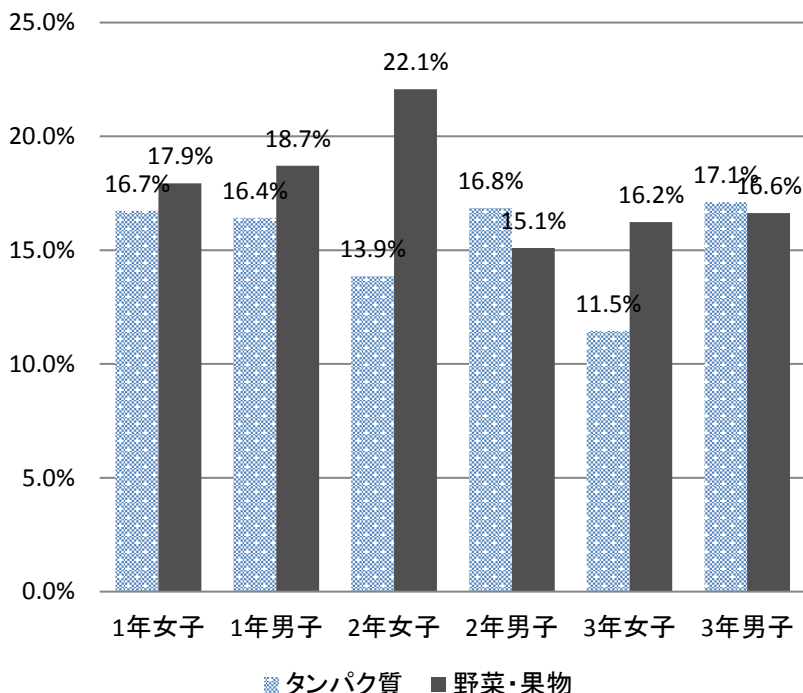
○食生活について○

全校生徒の朝食接種率は **98.8%** でした！

→みなさん、朝食を食べることができていますね。

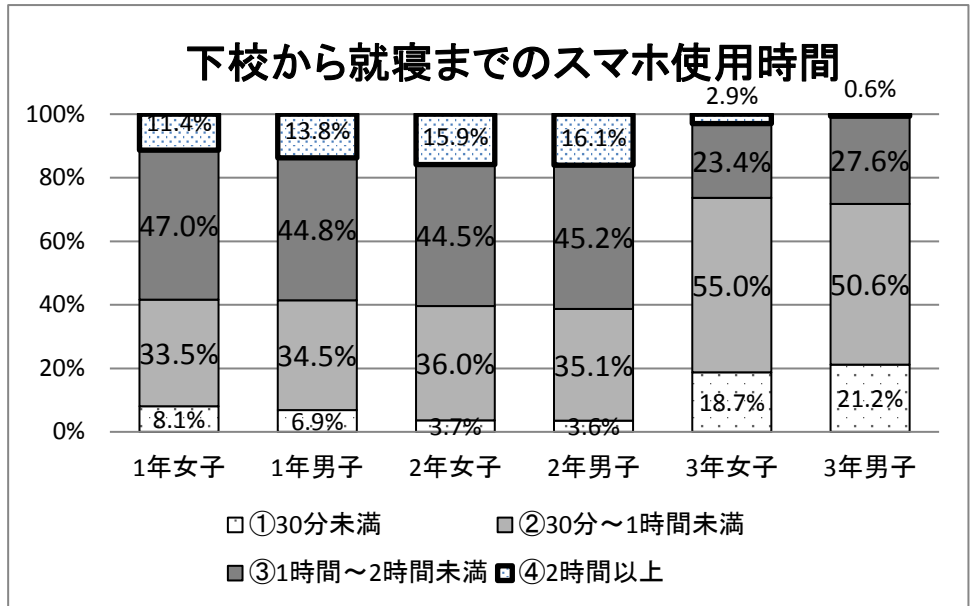
全学年とも炭水化物・水分の接種率は4割弱と良い傾向にありました。しかし、タンパク質の摂取が少ないです。タンパク質摂取により体温の上昇、集中力の向上、疲労の予防が図られるという研究結果もあります。タンパク質を摂れていないみなさん、まずは卵1つから始めよう！

朝食の内容



○睡眠について○

右グラフは、下校してからスマートフォン（スマホ）をどれだけ使用しているかというものです。1，2年生の多さが目立ちます。スマホは、非常に便利なツールですが、SNSをめぐると問題は絶えません。また、スマホ使用によるブルーライトの影響は大きく、眼だけでなく、睡眠への障害や、全身に悪影響をもたらすこともわかっています。今一度、使用時間を見直すことが必要です！



体重測定・保健指導 実施予定（※予定変更の可能性あり）

8月20日（月）3年生（1～3限目）、8月22日（水）2年生（1～3限目）、1年生（4限目）
 8月23日（木）1年生（4限目）の予定で実施します。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

保護者の方へ 健康診断カードと受診勧告書について

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

保護者懇談の時に、「健康診断個人カード」と「受診勧告書」をお渡します。健康診断の結果をご覧になり、表紙の「保護者確認欄」に印鑑もしくはサインをして、その場で担任に返却して下さい。もし、結果のことで気になる点がありましたら保健室までご連絡をお願い致します。3年生の健康診断個人カードは返却不要です。



生徒の皆さんへ
 夏休みはやりたいことが多いはず。部活に打ち込む、勉強、普段ゆっくりできない趣味などありますよね。自分の体のメンテナンスもやるべきことに加えて下さい。歯科・視力の未受診者には再度、受診勧告書を保護者懇談の時に配布します。絶対に夏休み中に受診しましょう。保健室不在時は、保健室前に封筒を置いておくので、受診結果報告書を入れておいて下さい。

生徒救急法講習会を行います！

1・2年の各クラス保健委員、運動部の代表の生徒が生徒救急法講習会に参加する予定です。他に参加したいという人はいつでも保健室まで言いに来てください。熱中症の予防、救急時の心肺蘇生法とAEDの使用方法を学びます。夏休み中や普段の部活において、いつ、どこで、何が起きるか分かりません。万が一のための対応力を磨きましょう！

日時：7月26日（木）13:00～15:30【予定】 場所：桜友館2階

今夏も熱中症グッズを（うちわ・経口補水液のOS1・ストロー・タオル・ビニール袋）第1体育館前、職員室、保健室に置いてあります。部活動等で熱中症が疑われる場合は使ってください。熱中症が疑われる場合は、直ぐに保健室、もしくは学校にいる先生に連絡をしましょう。