

# ほけんだより

## 7月

令和6年7月4日(木)  
佐世保市立早岐中学校  
No.4 保健室

今年は梅雨入りが遅く、じめじめとした日が続いていますね。もうすぐ夏休み。生活習慣が乱れて夏バテにならないよう、早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えて暑い夏を元気に乗り切りましょう。



## 早岐中 健康診断結果速報！！

### 【身長・体重測定】

全国・佐世保市の平均値は令和5年度の結果です。

身長・体重ともに全国・佐世保市の平均を下回っている学年が多かったようです。



### 【視力検査】

長崎県の平均値は令和5年度の結果です。

視力 A(1.0 以上)の生徒は、昨年度から4.2%増加し、県の平均値 42.8%よりも高くなっています。また、メガネ、コンタクト等を使用している生徒は、県平均値を下回る29.1%となっていますが、視力低下は全国的に問題となっていて、本校も例外ではありません。

「メディアとの上手な付き合い方をして、目を休ませる時間を作る」「姿勢を整えて学習をする」等、日常から心がけてほしいと思います。



### 視力検査の結果

### 身長・体重測定の結果

			身長	体重
1年	男子	全国	154.0	45.7
		佐世保市	153.4	45.2
		本校	152.3	46.2
	女子	全国	152.2	44.5
		佐世保市	151.6	44.5
		本校	151.2	44.3
2年	男子	全国	160.9	50.6
		佐世保市	160.2	49.4
		本校	159.3	48.4
	女子	全国	154.9	47.9
		佐世保市	154.5	47.7
		本校	153.8	48.0
3年	男子	全国	165.8	55.0
		佐世保市	165.2	54.0
		本校	166.1	54.0
	女子	全国	156.5	50.3
		佐世保市	156.1	50.3
		本校	154.9	49.4

	男子			女子			計	%	昨年度 本校 (R5)	長崎県 (R5)
	1年	2年	3年	1年	2年	3年				
A(1.0以上)	44	40	64	44	41	39	272	45.8%	41.6%	42.8%
B(0.9~0.7)	9	10	7	5	6	5	42	7.1%	8.8%	7.6%
C(0.6~0.3)	11	15	6	17	10	9	68	11.4%	9.3%	11.0%
D(0.2以下)	7	5	3	12	9	3	39	6.6%	9.0%	6.0%
メガネ、コンタクト等	19	17	42	28	35	32	173	29.1%	31.3%	32.7%
合計	90	87	122	106	101	88	594			

# もうすぐ夏休み

規則正しい生活を心がけ  
夏休みも元気に過ごしましょう！

## 睡眠をしっかりとる

✕ 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とる

✕ そうめんなどの種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。

# 夏休み前に見直しを！健康診断の結果



みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐ。遊びはもちろん、勉強や部活動など、いろいろ計画を立てていることと思います。でも、休みに入る前に、必ずやってほしいことがあります。それは、今年度実施された健康診断の結果の「見直し」です。

受診・再検査の必要がある人にはすでにお知らせを配付し、休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関に行ってほしいとお伝えしています。では、それ以外の人はどうでしょう。たとえば、前回の結果と見比べて、何か変わったことは？ また、受診・再検査の必要はなくても、気になるところは？ そうした部分にもあらためて注目し、考えるきっかけにしてほしいのです。

夏休み中はどうしても普段の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって体調をくずしたり、体力が落ちてケガをしたりするケースがみられます。『自己管理』という面からも、しっかり意識しながら過ごしてほしいと思います。



**夏休みは受診のチャンス！  
治療が必要でまだ受診が済んでいない人は  
夏休み中に受診を済ませておきましょう！**