

HEALTHY LIFE



令和元年 7月 1日

仙台市立生出中学校
No. 4

7,8月の健康目標－夏を健康に過ごそう！生活リズムを整えよう！

いよいよ夏本番，楽しい夏を過ごすには，暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は，バランスの良い食事と十分な睡眠です。また，暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより，適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。そして，こまめな水分補給と休憩を忘れずに取りましょう。

この夏休みに新しい挑戦だったり，勉強や部活，何か「これだけは頑張る！」という決意表明をして望むと，有意義な休みになるかもしれません。また，何をするのに健康でなくてはうまくいきません。健康診断で治療や精密検査を受けるようお知らせがあった人はこの夏休みに病院へ行ってみてもらいましょう。

熱中症の予防から対策まで！正しいのはどっち？

<予防編>

部活での水分補給は	
①運動を始めたら，こまめに水分補給 ②始める前に水分補給。 途中もこまめに水分補給。	軽い脱水ではのどは渴きません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給。 30分に1回は休憩を！ (答えは②)
どっちが危険？	
①暑い中，毎日運動している人 ②暑い日に急に運動を始めた人	暑さに慣れると3～4日で汗を上手にかき，3～4週間が無駄に塩分を出さなくなります。 どちらも無理は禁物 (答えは②)

たくさん汗をかいた時は	
①お茶や水を飲む ②塩分を含むスポーツドリンクを飲む	上がりすぎた体温は，汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。塩分量は0.1～0.2% (答えは②)
炎天下での服装は	
①えり元までピッタリフィットした黒系の服 ②黒系でなく，通気性の良いゆったりした服	ゆったりした服で体の表面に風を通し，熱と汗を早く逃しましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けましょう。 (答えは②)

<対応編>

水分をとれない時は	
①無理に飲ませない ②少しでも良いので，なんとか飲ませる	意識障害がある時に無理に飲ませると，気道に入る危険があります。すぐに病院へ搬送しよう。吐き気で飲めない時は，胃腸の動きが鈍っています。 (答えは①)
こむら返りが起こったら	
①足の使いすぎなので，少し休んだら運動開始 ②熱中症かもしれないので，涼しい場所で水分補給	筋肉に水分や塩分が不足して起こる，痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い対応しましょう。手足のしびれ，立ちくらみ，気分が悪いとときも要注意！ (答えは②)

冷やし方	
①両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす ②おでこをジェルタイプのシートで冷やす	わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると，体温が下がります。ぬれタオルを当て，うちわで扇ぐ方法も。 (答えは①)
緊急搬送が必要なのは	
①意識がはっきりしない時 ②水が飲めない時	どちらも緊急搬送が必要と判断するポイントです。処置をしても症状が改善しない時も緊急搬送が必要です。 絶対に1人にしない (答えは①と②)

平成31年度身体計測の結果

平均	身長	体重
1年男子	155.1	46.4
1年女子	151.3	51.4
2年男子	161.9	52.9
2年女子	153.8	48.0
3年男子	164.1	50.9
3年女子	156.9	48.7



体重が極端に		
減少したとき	原因と思われること	増加したとき
<ul style="list-style-type: none"> ・食事量の減少 ・ダイエット ・疲労 ・胃腸の病気 ・発熱 ・悩みや心配事 ・睡眠不足 ・暑さ負け ・不規則な生活 		<ul style="list-style-type: none"> ・食事量の増加 ・菓子やジュース類の飲食増加 ・早食い ・やけ食い ・食事時間の乱れ ・朝食抜き ・運動量の減少 ・動かない(ゴロゴロ)

急激な発育期？それとも何か問題があるのかな？

急激に発育する時期は個人で違います！背が高くても、低くても、やせていても、少し太っていても、悩む必要はありません。人それぞれ発育時期が違うのですから。



平成31年度視力検査の結果

仙台市は平成30年度の結果

%	仙台市						仙台市	
	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子	男子	女子
A 1.0以上	60.0	16.7	70.0	85.7	66.7	50.0	48.01	38.37
B 0.7~0.9	0	16.7	10.0	0	0	0	17.82	20.00
C 0.3~0.6	20.0	33.3	0	0	11.1	0	24.22	30.08
D 0.2以下	20.0	33.3	20.0	14.3	22.2	50.0	9.95	11.56
B C D計								
0.9以下	40.0	83.3	30.0	14.3	33.3	50.0	51.99	61.63

BとCとDの視力低下がある人は、眼科で診察を受けるようにしてください。また、B以下の生徒は10月の目の愛護デーの前後に、視力の検査を、放課後保健室で行う予定です。



平成31年度眼科検診の結果

アレルギー性結膜炎の人は全校で7.3%、その他の疾病の人が12.1%いました。眼科で診察や検査を受けるようにしてください。

平成31年度歯科検診の結果

DMFT = (処置歯数 + 未処置歯数 + 喪失歯数) ÷ 現在歯数

	1年男	1年女	2年男	2年女	3年男	3年女
乳歯+永久歯の健全歯保有者%	60.0	100.0	88.9	85.7	66.7	100.0
乳歯+永久歯の処置完了者%	0	0	0	14.3	11.1	0
乳歯+永久歯の未処置者%	40.0	0	11.1	0	22.2	0
乳歯+永久歯う歯率%	5.2	0	1.1	1.6	3.9	0
乳歯+永久歯DMFT本	1.4	0	0.3	0.43	1.11	0



むし歯の見つかった人は、歯科で診察を受けるようにしてください。また、顎関節異常は全校で2.4%や歯列・咬合異常は9.8%でした。歯科で診察や検査を受けるようにしてください。歯垢の状態が若干悪い人は全校で2.4%や歯肉の状態が若干悪い人は全校で0%でした。歯科で歯垢を除去してもらい、歯磨きなどの指導を受けてください。



平成31年度耳鼻科検診の結果

鼻の疾患のある人は全校で12.5%でした。耳鼻科で診察を受けるようにしてください。アレルギー性鼻炎のある人は主治医の指示に従いましょう。



平成31年度内科検診の結果

心雑音など、内科の疾患のある人は全校で4.9%でした。内科で診察や検査を受けるようにしてください。また、運動器検診で何らかの症状が、あった人は4.9%でした。整形外科で診察を受けるようにしてください。

