

ほけんだより7月

令和元年7月1日
都立白鷺特別支援学校
学校長：磯部 淳子
作成者：堀内 美鈴

7月保健行事

日にち	きょうしめい 行事名	たいしやうしや 対象者
4日(木)	がっこうほけんいらいんかい 学校保健委員会	
11日(木)	けんこうそうだん 健康相談	きぼうしや 希望者

7月保健目標

あつま
暑さに負けない
からだ
体をつくろう

定期健康診断が終わりました!

4月から実施していた定期健康診断が終わりました。受診した結果で疾病や異常等の所見があった生徒には、個別にお知らせを配布しています。時間がとりやすい夏休みは受診のチャンスです。まだ受診していない人は、夏休みを機会に受診をお願いします。また、夏休み前に全員に「健康カード(定期健康診断の結果)」を配布します。御確認いただき、御家庭で保存してください。

夏休みは治療のチャンス



身体測定の結果(平均値)

だんし 男子	しんちやう 身長 (cm)		たいじゆう 体重 (kg)	
	こうない 校内	ぜんこく 全国	こうない 校内	ぜんこく 全国
1年	163.8	168.4	54.2	58.6
2年	166.6	169.9	58.3	60.6
3年	167.0	170.6	61.2	62.4

じよし 女子	しんちやう 身長 (cm)		たいじゆう 体重 (kg)	
	こうない 校内	ぜんこく 全国	こうない 校内	ぜんこく 全国
1年	150.3	157.1	53.0	51.6
2年	153.2	157.6	53.9	52.5
3年	151.8	157.8	55.2	52.9

※全国平均=平成30年度学校保健統計調査より

健康相談の御案内

本校では、毎月1回、精神科校医による健康相談を行っています。現在、9月以降の健康相談を受付中です。精神科の専門医による相談が受けられます。ぜひ御利用ください。相談を希望される場合は、担任または保健室まで御連絡ください。

健康相談日…9/12、10/17、12/12、1/30、2/27、3/5 の午前中

夏休み中に、定期通院や検査を予定されている方も多いと思います。服薬の種類や用量が変更になった場合や検査結果が出た場合、新学期に担任の先生を通して保健室までお知らせください。災害時薬や書類の訂正をお願いさせていただきますことでもありますので、御協力よろしくお願いたします。



◆◇きをつけよう！“ペットボトル症候群”◆◇

果汁入り飲料や炭酸飲料等の清涼飲料は、夏の暑い時期にはつい飲みすぎてしまう人もいられるかもしれませんが、それらの飲み物には大量の糖類が含まれています。

甘い清涼飲料を大量に飲み続けると、過剰な糖類を排出するために尿の量が増えて脱水気味になり、より喉が渇く悪循環を招きます。

その状態でさらに甘い飲料を飲むと、高血糖から抜けられなくなり、体のだるさや吐き気、意識障害を招く“ペットボトル症候群”になることもあります。

甘い清涼飲料を、普段の水分補給として大量に飲むことは控えましょう。



「微糖」や「カロリーオフ」等の飲料も、糖類が「ゼロ」ではないため、大量に飲むと糖類のとり過ぎになります。



冷たい飲み物は「甘み」を感じにくくなるため、冷たくて甘い清涼飲料は飲み過ぎにつながります。

栄養成分表示100ml当たり	
エネルギー	35kcal
たんぱく質	0.25g
脂質	0g
炭水化物	8.6g
ナトリウム	10mg

～500ml ペットボトルに含まれている糖分量の計算の仕方～

※ 炭水化物の量 = 糖分量

左を例にすると…100ml で 8.6g だから…

$$8.6g \times 5 = 43g \text{ (角砂糖 約12個分の糖分量が含まれています)}$$

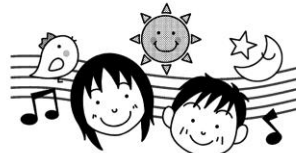
★皆さんが普段よく飲んでいる飲み物も計算してみてください！★

夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



夏休み中も規則正しい生活を送り、元気な姿で2学期を迎えましょう！

