

ほけんだより

令和7年7月
板橋区立加賀中学校
保健室 No.4

下着1枚 ♥♥
ニオイの原因となる **快適生活**
汗や汚れを吸い取り、服の中の温度を下げます。
涼しい時は保温の役目も果たします。
綿100%のものがオススメです♡



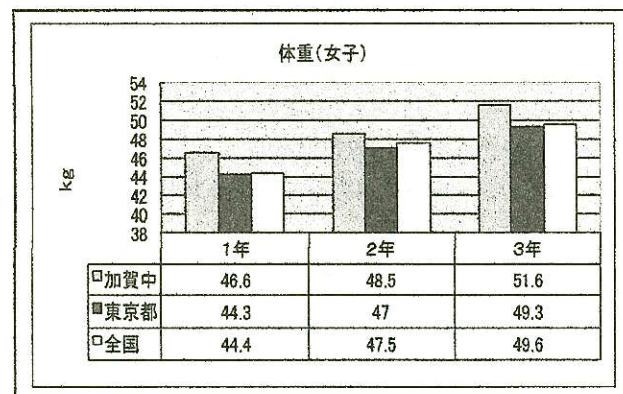
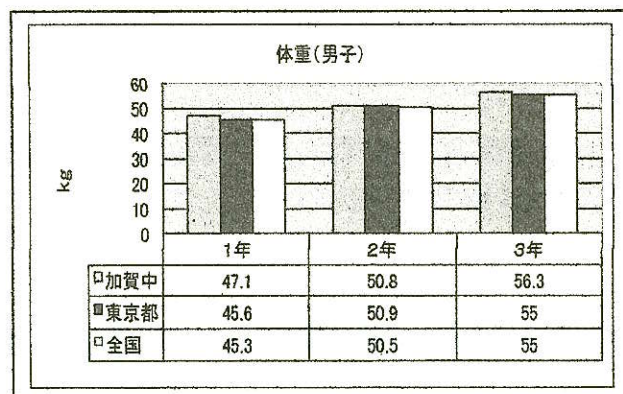
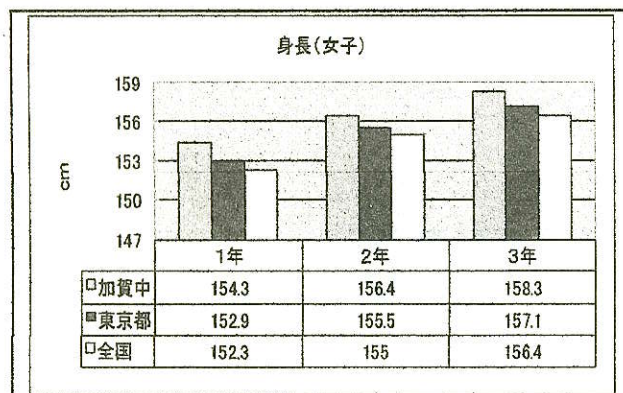
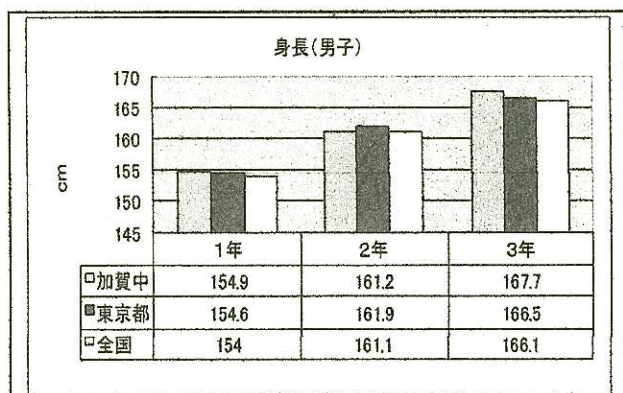
あわただしかった1学期も終わり、夏休みに入りますね。

はっきりしない気候が続いていて、体調を崩している人も多いようです。

肌着を上手に使い、自分で体温調節が出来るように心掛けましょう。

身体計測のまとめ

4月に行った身体計測の平均値を出して、令和6年度の東京都と全国の平均値と比べてグラフにしました。(人によって個人差があります。目安として見てください。)



定期健康診断の結果を配布します

定期健康診断が終わりました。各検診の結果を記録した用紙を配布します。ご家庭で内容を確認してください。

各検診のお知らせをもらっている人はひどくならないうちに早めに病院でみてもらいましょう。

2学期の健康診断予定

月	日	曜	検査項目	対象学年	注意事項
9	8	月	貧血検診(生活習慣病予防検診含む)	7年、8、9年該当者	
	22	月	脊柱側湾検診	7年、8、9年該当者	体育着着用

* 貧血検診(生活習慣病予防検診含む)は対象者に同意書(希望の有無を記入)をお渡ししています。
まだご提出されていない方はご協力よろしくお願いします。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

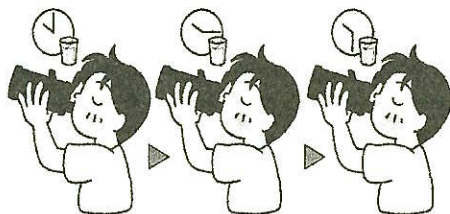
夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが**手のひらを冷やすこと**。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



水分補給は こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

運動中は15分おきに150ml~200mlを目安に水分補給をすると良いそうです。

水筒から直接飲むと、飲んでいる量が分かりにくいので、保健環境委員8年B班(広報班)で試してみました。

結果は平均4こ (4~6こ) でした。

皆さんも自分がどの位で飲んでいるのか、試して
知っておくといいですね。

麻しん風しん混合ワクチン(MR ワクチン)の18才までの未接種任意接種費用の一部助成について

板橋区では、麻しん風しん混合ワクチン(MR ワクチン)の接種を受けられなかった18歳までのお子さまに対する、MR ワクチン任意接種費用の一部助成をしているそうです

* 助成を受けるには専用の予診票が必要です。事前に申請し、予診票をお受け取りください。
詳しくは板橋区ホームページをご確認ください。