

# 保健だより

令和7年7月1日 板橋区立上板橋第三中学校 保健室

気温が高い日が続き、いよいよ夏本番へと向かいます。これからますます熱中症予防に注意していく必要があります。熱中症予防には水分補給だけでなく、日頃の生活習慣がとても大事になってきます。夜は早く寝て、朝食はバランスよくしっかり食べて登校しましょう。登校する時間もすでに気温が高くなっていますので、いつでも水分補給ができるように、水筒持参も忘れないようにしましょう。

## 今月の保健目標 熱中症予防を心がけよう

熱中症予防に水分補給が大切なことは知っていると思いますが、塩分補給もとても大切です。特にスポーツをするときや、汗をたくさんかくときには塩分も一緒に補給する必要があります。部活動などで水筒を持ってくるときには水だけでなく、スポーツドリンクも一緒に持ってくるとういでしょう。

なお、体調が悪くなったら早めに涼しい場所で休養し、無理をしないようにしましょう。

水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



## 保護者の皆様へ

三者面談時、学級担任より「定期健康診断の記録」をお渡ししますので、ご家庭で保管をお願いいたします。

また、視力検査結果がC以下で未受診の生徒、歯科検診結果が要受診の生徒で、まだ未受診の生徒には「受診状況調査」の用紙もお渡しします。調査提出にご協力をお願いいたします。ぜひ夏休みを利用し、受診をお願いいたします。受診が済みましたら、受診連絡票を学校へご提出ください。



### 歯科検診後の受診状況

6月27日現在

歯科検診で「受診が必要です」と診断された生徒の受診状況をお知らせします。今まで忙しくてなかなか受診に行けなかった人は、夏休み中には受診に行きましょう。

|     | 「受診が必要」と診断<br>された人数 | 受診済み | 未受診 |
|-----|---------------------|------|-----|
| 7年生 | 29人                 | 8人   | 21人 |
| 8年生 | 41人                 | 5人   | 36人 |
| 9年生 | 27人                 | 4人   | 23人 |

### 視力検査後の受診状況

6月27日現在

視力検査の結果、B、C、Dの判定を受けた人の受診状況をお知らせします。まだ受診に行っていない人は、夏休みを利用し、眼科で視力の状態を診てもらいましょう。特にC、Dがあった人は早めに眼科を受診しましょう。

※裸眼視力が低くても、矯正視力がAAであれば受診対象ではありません。

|     | B・C・D判定だった人<br>※裸眼視力が低くても、矯正視力がAAの場合、受診対象ではありません | 受診済み | 未受診 |
|-----|--------------------------------------------------|------|-----|
| 7年生 | 84人                                              | 30人  | 54人 |
| 8年生 | 100人                                             | 25人  | 75人 |
| 9年生 | 62人                                              | 14人  | 48人 |