

# 保健だより

平成29年7月  
南中学校 保健室  
第4号

## 南中学校 学校保健委員会

7月13日(木)に学校保健委員会が開かれました。今年の新体力テスト・健康診断結果、南中の食育への取り組みについて報告し、生徒の健康保持のため話し合いが行われました。



もう少しで夏休みです。暑さが厳しくなり、朝からしっかりご飯を食べてこられない生徒の来室が増えています。一日を元気に過ごし、熱中症などに負けない体づくりのためには食事の量も回数も偏りなく食べましょう。



<p>胃腸機能の低下</p>	<p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p>	<p>予防の基本は</p> <p>手洗い</p>	<p>水の事故...</p>	<p>危険な場所へは近づかない</p>
<p>冷房病</p>	<p>7-11を利用するときの注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 外気の温度差は5℃以内に設定</li> <li>② 風を直接体に当てない</li> <li>③ 痛みときはタイマーの機能をうまく利用</li> </ol>	<p>熱中症</p>	<p>炎天下・長時間の運動は要注意</p>	<p>日焼け...</p>	<p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守る</p>

## 性に関する講演会 開催

7月7日(金)に3年生を対象に性に関する講演会を開催しました。講師は、深谷・寄居・熊谷で助産師として勤務されている橋本先生に来ていただき、男女の性の違い、性感染症、男女の望ましい付き合い方などをお話ししていただきました。



### ～ 生徒の感想より ～

「私もすぐ成人の男性になります。その時に何も知識なく自分勝手な行動をしてしまうようでは取り返しのつかないことをしてしまう時もあるということがわかりました。今日の講演会があったおかげで立派な大人への第一歩を踏み出せた気がします。」

「性に関することはなかなか人に相談しづらく、一人で悩んでしまうことが多いので、今回の話を聞いて本当に安心しました。」

### 新体力テストの結果について

新体力テストは、「握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・50m走・立幅とび・ハンドボール投げ・持久走」の8項目です。

～県平均を上回ったもの～

	男子	女子
1年	長座体前屈 ハンドボール投げ	長座体前屈・持久走 ハンドボール投げ
2年	長座体前屈 持久走	長座体前屈
3年	長座体前屈 持久走	長座体前屈 持久走

・全体的に見ると、県平均に達していない項目の割合が多く、課題も多い  
・「ハンドボール投げ」の項目では昨年度は全学年が下回っていたが、今年度は1年生男女で上回った  
・「持久走」でも2・3年男子・1・3年女子で上回り、県との差が縮まってきた

### 栄養士より ～夏を元気に過ごす食生活～

本校の食育の取り組みとして、「手作り」「地産地消」にこだわり、旬の食材や郷土料理、和食などを多く取り入れています。

夏バテは、エネルギーを作る時に必要なビタミンB群が汗と一緒に出てしまうことで起こります。食生活が崩れやすい夏休みも3食きちんと食べる・夏野菜などの季節のもの食べる・アイスやジュースなどの甘いものを食べすぎないことが大切です。

### 健康診断結果報告

《身長・体重》

・全学年男子・3年女子の体重は県平均よりも上回っている  
・肥満度 20%を超える生徒が全校の 10.9%で昨年より 1%増加している

《視力検査》

・裸眼視力で 1.0 未満の生徒が 31%であった  
・視力C判定「教室の真ん中より後ろから文字が見えづらい」と感じている生徒が多い

### 身体測定結果

\*測定値は平均値  
\*県平均はH28年度の数値

		身長 (cm)	体重 (kg)
男子	1年	152.3	45.0
	県平均	152.6	44.1
	2年	160.1	50.5
	県平均	159.8	48.2
	3年	165.1	54.4
女子	県平均	165.2	53.2
	1年	152.6	43.0
	県平均	151.9	43.2
	2年	155.2	46.6
	県平均	155.0	47.0
3年	156.6	51.3	
県平均	156.8	50.2	

### 学校薬剤師 中里範子先生より

#### ○食生活について

1杯のビールによる脳の影響を考えると、1食の食事が脳の成長にとっても大切であり、毎日3食の食事が重要であることがわかります。

#### ○熱中症について

- ・熱中症は、風がありすこしやすきときこそ、水分補給を怠り熱中症になる危険があります。
- ・「頭が痛い」からといって安易に頭痛薬を飲むのではなく、熱中症も疑ってください。
- ・「力が入らない」は危険なサインです。すぐに救急車を呼んでください。代謝がよい中学生だからこそ早めに対応が大切です。
- ・水分は、一気に飲むと体に吸収されません。「よく噛んでゆっくり飲む」ことで、補給ができます。