

笑顔 ~Smile~

令和3年7月12日（月）
草津町立草津中学校 保健室



引き続き 感染予防を！

群馬県内では、7月5日より新型コロナウイルス感染症への警戒度が「2」に引き下げられたところですが、感染対策をゆるめていいということではありません。引き続き、一人一人が感染予防と体調管理を心がけていきましょう。

右のQRコードから、「Q&A警戒度に応じた県民のみなさまへの要請について」（群馬県ホームページ）も参考にしてください。



「家庭での健康観察記録表」（黄色の用紙）について

毎日提出している「家庭での健康観察記録表」は、体調不良の早期発見や、体調や行動の経過をみる重要な資料となります。もう一度、目的を確認し、全員がしっかり記録・提出をしましょう。

○土日や夜の体温についても忘れずに測定・記録をしましょう。

○登校時はもちろん、休日の部活動に参加する際も、忘れずに持参し担当の先生にチェックしてもらいましょう。

氏名	性別	測定時間	体温(℃)	発熱の有無	症状(咳・痰・喉痛)
草津 太郎	男	18:00	36.5	○	
草津 花子	女	18:00	36.8	○	
草津 次郎	男	18:00	36.2	○	
草津 美咲	女	18:00	36.9	○	
草津 健太	男	18:00	36.4	○	
草津 真由	女	18:00	36.7	○	
草津 拓也	男	18:00	36.3	○	
草津 結衣	女	18:00	36.6	○	
草津 悠太	男	18:00	36.1	○	
草津 莉奈	女	18:00	36.8	○	
草津 大輔	男	18:00	36.5	○	
草津 小春	女	18:00	36.4	○	

熱中症予防について

梅雨が続いていますが、梅雨の晴れ間や梅雨明け近くになると、急に暑くなり、「熱中症」が心配されます。学校では、各教室に扇風機を設置したり、体育館や各部活動へ熱中症計を配置したりしています。熱中症は予防できるものです。環境を整えることと、一人一人が普段から「熱中症にならない生活習慣」を心がけることが大切です。

「熱中症にならない生活習慣」

- 食事をしっかり食べる（食事で塩分、水分をしっかりとる。特に朝食）
- 睡眠を十分とる（夜は11時までに寝る）
- 衣服の調節をする（暑い時は、半そで・短パンになる）
- 運動時や暑くて苦しい時は、マスクを外す
- 水筒を常に持ち、こまめに水分をとる
- 運動時は、こまめに水分補給と休憩をとる



健康カードの返却・回収について（1年）

- ① 1学期をふり振り返りながら、裏面「健康生活の反省」に、○×で記入する。
- ② 反省をもとに、表面「健康の目標」を考えて記入する。
- ③ 健康カードの内容を家の人と確認する。

・健康診断の結果を確認しよう！

・歯科、眼科などの受診が済んでいない人は受診を！

（歯科受診が必要な人には受診の用紙をはさんであります）

健康カードの提出期限：7月16日（金）

健康カード

1. このカードで、自分の健康状態をよく知ります。
2. 病気やけがは、早めに治療しておきましょう。
3. このカードは保護者に見ていただき、印を押して提出してください。
※3年間使用する「健康の記録」です。大切に使いましょう。
卒業後も、中学時代の記録として保存しましょう。

生徒氏名		学校名	草津町立草津中学校
------	--	-----	-----------

1年組番	2年組番	3年組番
------	------	------

健康の目標 ～健康な生活を送るために努力したいことを書きましょう～

	1年間の健康目標	目標に対する反省			保護者からのひとこと
		良い	普通	悪い	
1年					
2年					
3年					

② 目標を記入

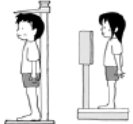
※ 裏の反省をもとに、次の「健康の目標」をたてましょう

バランスよく成長しているかチェック

身体計測の結果を見て、単に「身長が伸びた」「体重が増えた」「減った」と一喜一憂するのではなく、「バランスよく成長しているか」、「肥満」や「やせ」はないか、またその程度はどうかなどをチェックする必要があります。

特に成長期である中学生は、個人差も大きく、一時期だけでなく継続して成長を観察する必要があります。

そのために、『成長曲線』や『肥満度曲線』というものがあります。学校では『成長曲線』や『肥満度曲線』を用いて、みなさんの成長の様子を観察しています。自分自身でも『成長曲線』が描けますので、QRコードを参考に確認してみましょう。



厚生労働省：成長曲線を描いてみよう

健康生活の反省

（できたもの○ できなかったもの×）

項目	1年	2年	3年
1 朝食は、毎日とっていましたか？			
2 規則正しく排便がありましたか？			
3 食後、歯みがきをしましたか？			
4 寝付きがよく、熟睡できましたか？			
5 ハンカチ、チリ紙をいつも身に付けていましたか？			
6 爪はいつも短く清潔にしておきましたか？			
7 けが、病気をしませんでしたか？			
8 好き嫌いをせず、何でも食べましたか？			
9 間食は、体のことを考えて食べましたか？			
10 気温に合わせて衣服の調節が出来ましたか？			
11 心配事などは、解決するよう努力しましたか？			
12 健康診断で見つかった病気が病院でみてもらいましたか？			

① 1学期をふり振り返り○×を記入

健康カードの返却・回収について（2・3年）

- ① 表面「健康の目標」を確認しよう。
- ② 1学期をふり返りながら、裏面「健康生活の反省」の該当する学年に○×で記入する。
- ③ 健康カードの内容を家の人と確認し、表面に保護者印を押してもらう。

・健康診断の結果を確認しよう！

・歯科、眼科などの受診が済んでいない人は受診を！

（歯科受診が必要な人には受診の用紙をはさんであります）

健康カードの提出期限：7月16日（金）

健康カード

1. このカードで、自分の健康状態をよく知りましょう。
2. 病気やけがは、早めに治療しておきましょう。
3. このカードは保護者に見ていただき、印を押して提出してください。
※3年間使用する「健康の記録」です。大切に使いましょう。
卒業後も、中学時代の記録として保存しましょう。

生徒氏名	③保護者印					
	1年	組	番	2年	組	番
保護者印				印		印

健康の目標 ～健康な生活を送るために努力したいことを書きましょう～

	1年間の健康目標	目標に対する反省			保護者からのひとこと
		良い	普通	悪い	
1年					
2年					
3年					

※ 裏の反省をもとに、次の「健康の目標」をたてましょう

①目標の確認

肥満を判定する方法は？

肥満の定義は体脂肪が多すぎることです。そこで体脂肪量の測定が必要なのですが、体脂肪量を正確に計測するのは困難です。だから、通常は身長と体重とのバランスから肥満の有無や程度を推定するのが一般的です。肥満を判定する方法には、肥満度の他にBMIやローレル指数などがあり、それぞれの特徴があります。
学校で行われる身体計測を利用し、肥満かどうか、またその程度などを判定してみてください。自分の健康は自分で考え、守っていきましょう。

ローレル指数について

ローレル指数の算出方法は 体重(kg)÷身長²(cm)×10⁴ 学童期の発育状況を知る指数。

それぞれの指数による判定区分

判 定	やせすぎ	やせぎみ	標 準	やや肥満	肥 満
ローレル指数	99 以下	100～114	115～144	145～159	160 以上
肥満度		-20%未満	-20～+20%	+20～+50%	+50%以上

健康生活の反省

(できたもの○ できなかったもの×)

項 目	1年	2年	3年
1 朝食は、毎日とっていましたか？			
2 規則正しく排便がありましたか？			
3 食後、歯みがきをしましたか？			
4 寝付きがよく、熟睡できましたか？			
5 ハンカチ、チリ紙をいつも身に付けていましたか？			
6 爪はいつも短く清潔にしておきましたか？			
7 けが、病気をしませんでしたか？			
8 好き嫌いをせず、何でも食べましたか？			
9 間食は、体のことを考えて食べましたか？			
10 気温に合わせて衣服の調節が出来ましたか？			
11 心配事などは、解決するよう努力しましたか？			
12 健康診断で見つかった病気は病院でみてもらいましたか？			

②1学期をふり返り○×を記入