

ほけんだより



昴学園高等学校保健室

健康診断のお知らせ

健康診断について、くわしくはクラス掲示のお知らせを確認してください。

日程	内容	対象者	持ち物・服装	注意すること
6/3 (木)	歯科検診	2年生・1年生 1年3組は一部7/8実施	普段通り	朝の歯みがきしっかりと!
	眼科検診	全校生徒	普段通り	前髪が長い人は、ピンで留める・耳にかける等する。
6/4 (金)	内科検診・運動器検診	3年生	体操服またはTシャツ	
6/17 (木)	耳鼻咽喉科検診	1年生	普段通り	髪が長い人は耳にかける
6/18 (金)	内科検診・運動器検診	2年生	体操服またはTシャツ	

規則正しい食生活と水分補給で熱中症予防



Q.朝ごはんをきちんと食べていますか? (基礎力診断テスト結果より)

	学年	毎日食べる	週3~4回食べる	週1~2回食べる	食べない
昴学園 2021年度 基礎力講座 「学習と生活」	1年生	75.9%	8.6%	6.9%	8.6%
	2年生	62.7%	13.7%	11.8%	11.8%
	3年生	43.1%	19.0%	12.1%	25.9%
	合計	60.5%	13.8%	10.2%	15.6%

なんと! 学年が上がるにつれ朝ごはんを食べない人が増えるという結果に…。

朝ごはんを食べない人は、食べた人よりペットボトル1本(500ml)分の水分量が足りない状態と言われます。朝ごはんでは水分・塩分をとることが大切!

全国調査 2014年度	高校生	毎日食べる	時々食べる	あまり食べない	食べない
		81.9%	9.1%	4.7%	4.4%

文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」

Q.水分補給のポイントは?

- ①こまめに(のどがかわく前に)
- ②いつでも補給できる準備をする
- ③水かお茶で十分!(食事が十分なら)

※甘い飲み物は余計のどが乾くので注意!



お金をかけなくても、学校内にもお茶の準備や飲料水はあります。きれいに洗った空ペットボトルや水筒に入れ、自分で準備しましょう。

洗剤で洗って、清潔にね