

# 保健だより 7月



2025. 07  
筑波高校  
保健室

健康診断の  
結果をふまえて

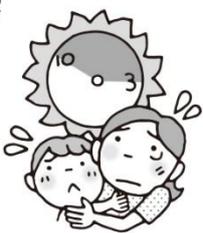
今後（）に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。  
結果は、三者面談期間中に配付します（3年生は6月の面談で配付済です）。

学校の健康診断は、「スクリーニング」といい、体の異常や病気の疑いがあるかどうかをふるい分けるためのものです。そのため、学校での健康診断結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。時間の取りやすい夏休みは治療のチャンスです。特にむし歯治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、「受診のお知らせ」を受け取った方は、早めの受診をおすすめします。

朝はWBGTチェックを！



**熱** 中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数（WBGT）」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱（直射日光などの熱環境）の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度（℃）で表されますが、気温とは異なります。28℃を

超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。



## 7月のSC 来校日

10日（木）・17日（木）  
それぞれ1時間目～3時間目

相談は予約制となっていますので、  
相談希望の生徒は、担任の先生か、  
保健室 館までご相談ください。

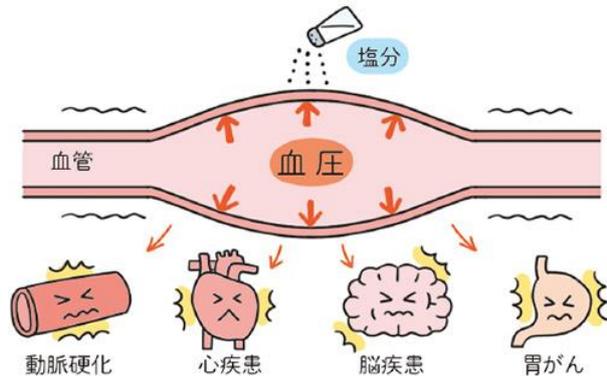


# 塩の話

昔から、日本人は「塩分」を摂りすぎていると言われていました。最近では、減塩傾向にはあるものの、まだまだ摂りすぎの人は多いようです。

なぜ、「塩分」の摂りすぎはいけないのでしょうか。「塩分」を摂りすぎると、のどが渇いて、自然に水分を摂りたくなります。これは体液の塩分濃度を一定に保とうとする体の働きによるものです。

水分を摂ると、当然、体全体の血流量が増えます。すると、血圧が上がり、心臓や脳などの太い血管に大きな負担がかかってしまいます。そういう状態が続くと、動脈硬化や心不全、心筋梗塞等のリスクが高まります。また、余分な水分や老廃物を取り除く働きをしている腎臓にも負担がかかります。



そうならないためには、やはり減塩を心がけることが大切です。上手に減塩するには、和食においしさをもたらす「だし」を使ったり、レモンを絞ったり、減塩調味料を使ったりすることがおすすめです。

健康のために、日頃から減塩を意識して食事を摂りましょう。



## 土用の丑の日

土用の丑の日といえば、うなぎが有名ですが、そうめんや「う」のつく食べ物（梅干し、うどん、瓜など）を食べる習慣もありました。また、土用しじみや土用餅を食べる地域もあるそうです。これから夏の暑さは本番を迎えます！ しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう。

