

ほけんだより



令和4年7月
市川市立大洲中学校
保健室

あっという間に梅雨が終わり、7月になりました。先週は記録的な猛暑が続きましたね。まだ暑さに体が慣れていないので、だるいと感じている人も多いのではないですか？

夏を元気に過ごすには、暑さに強い体力づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。こまめな水分補給と休憩を忘れずに、夏を楽しく元気に過ごしましょう。



令和4年度定期健康診断の結果

- 体位の平均（4月測定）大洲中学校の平均値と全国平均（令和2年度）と比べてみました。（令和3年度の統計は7月下旬頃、速報が出る予定です。）

	年度	学年	1年		2年		3年	
		性別	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	2	全国	154.3	152.6	161.4	155.2	166.1	156.7
	4	大洲中	156.5	153.9	161.3	155.0	166.0	156.9
体重 (kg)	2	全国	45.8	44.5	50.9	47.9	55.2	50.2
	4	大洲中	47.8	45.5	49.9	47.0	52.9	49.1

●治療勧告書

4月からの健康診断が終わり、視力・聴力・眼科・耳鼻科・内科・歯科の結果、治療や検査が必要な生徒…378名に治療勧告書を配付しました。7月1日現在で86名(22.8%)の治療が終わり、診断結果報告書を提出しています。

●「健康カード」

健康診断の結果を、一人一人「健康カード」として、お知らせする予定です。6月までに受診を終えた人には治療済の記録もつく予定です。まだ受診していない人は、夏休みを利用して必ず受診しましょう。

健康診断で
治療勧告のおたより
をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

治療は夏休みのうちに

～プールが始まっています！～

問題

屋外プールでも熱中症は起こる？

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。



理由 その3

水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。



プールでは忘れがちな水分補給をしっかりと、楽しいプール学習を。

暑さに負けないために

夏こそ〇〇!

熱中症予防に

朝ごはん

冷房で冷えた体に

お風呂

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



ぬるめ(38℃程度)のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。



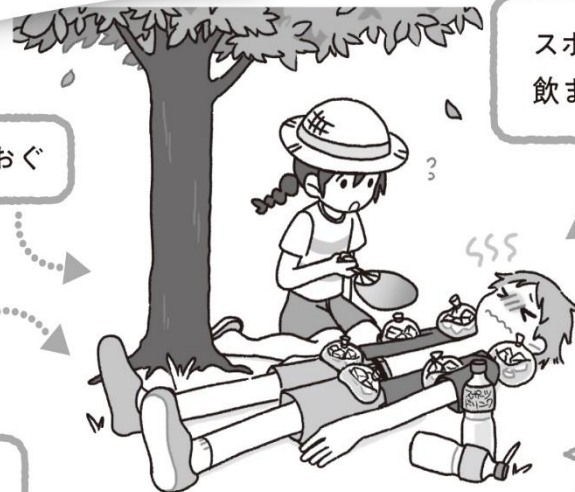
気をつけていても誰でも熱中症になる可能性はあります。もし熱中症かもしれないと思ったら…、一緒にいる友達の様子がおかしいと思ったらすぐに応急処置をしましょう。

熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを飲ませる

無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう