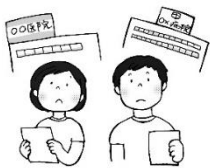


笑顔、咲く

令和5年7月10日
藍川東中学校
ほけんだより

6月は中間テストや中体連の大会があり、目標に向かって勉強や運動に一生懸命取り組む姿が多くみられました。

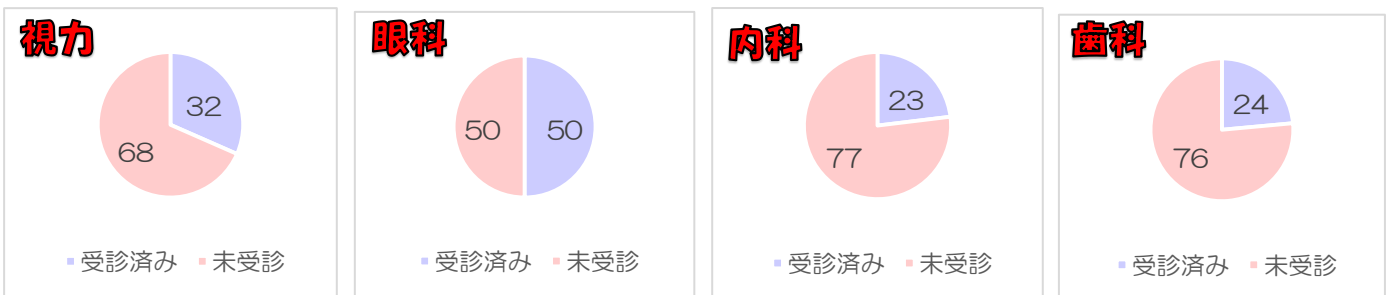
7月はさらに暑さが厳しく、身体的にも精神的にもエネルギーが切れやすい季節です。夏休みまであと2週間。7月もみなさんが心も体も元気で、笑顔があふれますように。



6月に行った歯科検診の結果は全校のみなさんにお渡ししました。治療する歯がある人は、早めに病院を受診しましょう。今年行った健康診断結果の一覧は、個別懇談の際、お渡しします。

以下は現在の本校の受診状況です。早期治療で予後が良好になります。健康を保持増進するために、夏休みの機会に受診をしましょう。

受診状況(%)

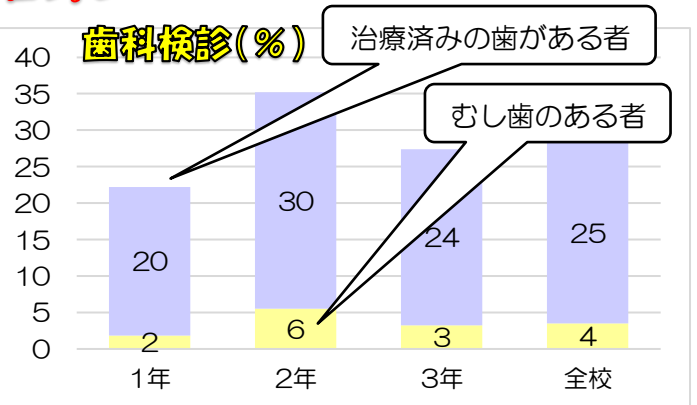


藍川東中 健康診断の結果

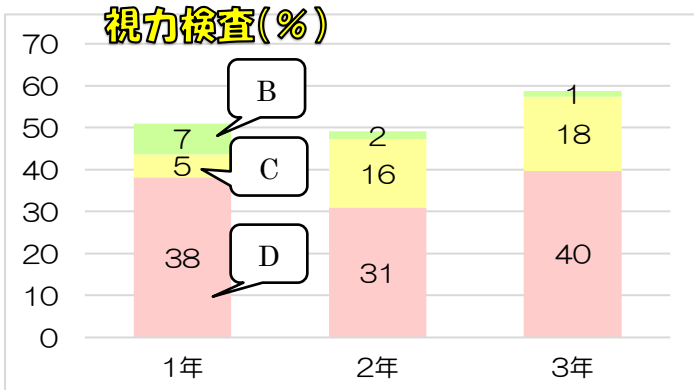
身長・体重

校内平均		身長	体重
男子	1年生	153.3	47.6
	2年生	160.8	51.7
	3年生	165.8	52.9
女子	1年生	152.2	46.4
	2年生	154.5	48.9
	3年生	156.0	49.9

歯科検診(%)



視力検査(%)



視力では低下を防ぐために、メディアの使い方など目に負担をかけない生活を心がけましょう。

現在、むし歯がある人は少ないですが、治療済の歯がある人は少なくないので、新たなむし歯をつくらないように食後の丁寧な歯磨きや食生活に気をつけましょう。

7月の保健目標 暑さに負けず、規則正しい生活を送ろう

確実に予防ができる!熱中症

熱中症とは、暑さに体が慣れていないことによる体の不調です。熱中症は防ぐことができます。熱中症になる原因を理解し、それにあった予防を自分自身で考えて行動にうつしましょう。

症状

軽症 めまい・筋肉痛・

しびれ・気分が悪い

中等症

頭痛・だるさ・吐き気

重症

けいれん・高体温・反応なし



原因①環境 気温・湿度が高い・風がない



原因②運動 激しい運動

激しい運動

服装 快適な環境づくり



水分補給 休憩

原因③自分

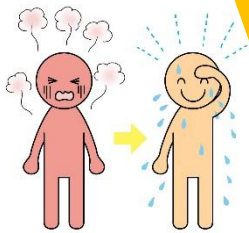
体調がよくない・暑さに慣れていない状態

規則正しい生活で体調を整える

睡眠

朝ご飯

睡眠で体の疲れをとる・朝ご飯で午前中に必要なエネルギー、塩分、水分を取りましょう。



体温調節

体温調節とは、暑いときに汗をかいて体温をさげることです。

汗が出るのは「体温が上がっているよ」という体からのサインです。汗が蒸発する時、体の体温が下がります。なので、暑くて汗が出ている時に長袖を着ていると、うまく汗が蒸発せず、体の体温が下がらなくなってしまうため、熱中症への危険が高くなります。

また、べたべたしたりにおいが気になったりするなどの衛生面にも影響が出ます。

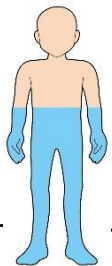
自分の体感にあった体温調節をしましょう。

体内の水分と塩分

一度にたくさん飲んでも水分は体から出てしまい、蓄えられません。また、のどがかわいた後に水分をとっても吸収されるのには時間がかかります。

こまめに水分をとることで、体から出るのを防ぎ、体に蓄えることができます。

また、塩分は私たちの体の中の血液などの体液に溶けていて、臓器の働きを守り、維持するため、塩分が足りないと体調が悪くなってしまいます。体内の塩分量は一定に保たれており、水分だけとり続けていると体の塩分濃度が薄くなってしまうため、水分だけでなく塩分もとることが大切です。



熱中症指数を測定します!

右の機械は熱中症計です。みなさんが安全に生活できるように、暑さを記録し、どんなことに気をつけて生活をすればよいか昼の放送でお知らせします。

来週は個別懇談があり、部活動が暑い時間に長時間あります。部員同士で声をかけ合い、熱中症に注意して楽しくけがなく活動しましょう。

