

# ほけんだより



家庭数配布

H30年7月2日  
我孫子中学校  
保健室

毎日暑い日が続いていますね。体が暑さに慣れていないうちは、熱中症に注意が必要です。こまめに水分補給をしたり、衣服で体温調節をしたり、適度にエアコンを使いながら、暑さに負けない体を作りましょう。

## ◆熱中症注意報◆



熱中症は高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じる、さまざまな症状の総称です。正しい知識を身につけて、夏本番の暑さに備えましょう！

### 【熱中症の症状と分類】



①熱けいれん → 筋肉のけいれん・筋肉痛・大量の発汗

(高温多湿の中で運動し、塩分はとらず、水分だけを摂ったことで起こる。)

②熱失神 → 一時的な意識低下・めまい・顔色が悪い

(高温多湿の中の長時間の活動と脱水により起こる。)

③熱疲労 → 嘔吐・頭痛・倦怠感

(水分補給が追いつかず、塩分・水分の不足により起こる。)

④熱射病 → 意識障害・昏睡・高体温

(脱水が進み、脳の温度が上昇し、体温調節機能に異常が生じた状態。)

熱中症は誰でもなる可能性があります。予防法を知っていれば防ぐことができます。

熱中症を疑う症状があらわれたときは、「FIRE」で応急処置を。

**F**luid (水分補給)・**I**ce (冷却)・**R**est (休息)・**E**mergency (緊急事態の認識)

保健委員会より

到達度テストが終わり、夏休みまで、あと1ヵ月を  
きりました。気温も上昇してきたので、部活や  
体育中の熱中症に気をつけ、こまめに水分補給  
をしましょう。また、夏休み前、夏休み中は部活がな  
くても、早寝、早起きを心がけ、夫見則正しい生活を  
送り、2学期月を元気にスタートできるようにしましょう。

# 汗について知ろう！

汗はベタベタして気持ち悪い、においが気になるなど、汗がなくなったらいいと思いませんか？しかし、汗をかかないと大変なことになってしまいます。

汗の大切な働きは、「体温調節」。汗が蒸発するときに、体の熱をうばって体温を下げています。もし、汗をかかなかつたら、体温が上がりすぎて命の危機に直面します。

気になる汗のにおいですが、時間が経つほど汗臭くなるのは、汗の成分をエサにして細菌が増えるからです。ぬらしたタオルで体をふいたり、こまめに着替えたりするといいですね。

## 夏バテの主な原因は？

- **自律神経の乱れ**：室内外の温度差が激しいと、その変化に対応しきれず、自律神経がうまく働かなくなります。
- **水分とミネラルの不足**：上昇した体温を下げようと大量の汗をかくことで、水分とミネラルが体外に排出され、脱水症状を引き起こします。
- **胃腸機能・食欲の低下**：暑いからといって冷たいものばかりをとっていると胃腸の働きが低下し、食欲も減退して十分な栄養がとれなくなります。
- **睡眠不足**：熱帯夜など寝苦しい夜が続くことで睡眠が不足し、疲労がたまってしまいます。



規則正しい生活習慣を送ることで夏バテ、熱中症を防ぎ、元気に夏を過ごしましょう。

## \* 健康診断が終了しました \*

○身体測定学年別平均値

### 【男子平均値】

	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	152.3	43.0
2年	158.4	46.8
3年	164.3	52.1

### 【女子平均値】

	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	152.1	44.1
2年	154.1	47.0
3年	156.9	49.5

### 【歯科検診】

	治療勧告対象者	
1年	89人	31.1%
2年	29人	10.2%
3年	134人	42.5%

### 【視力検査】

	治療勧告対象者	
1年	116人	40.1%
2年	117人	40.2%
3年	148人	46.5%

こちらは我孫子中学校の結果です。今まで忙しくて病院に行く時間が取れなかった人は夏休みが治療のチャンスです。早めの受診をお願いします！

『我孫子市子ども医療費助成受給券』が使用できるのは中学3年生までです。早めの治療を心がけましょう。

