

保健だより 7月号

令和5年7月3日
布佐中学校 保健室

いよいよ夏本番！

3年生は中学校生活最後の大会・発表会に向けて練習に熱が入っていることと思います。けがや熱中症には十分気をつけて、悔いのないよう全力を出し切ってください。応援しています。そして、学校はテストが終わり夏休みまであと少し…もうひと頑張りです！

水の事故に注意

水遊びが気持ち良さそうな天気が続いています。夏ならではの楽しいイベントである一方で、水と事故は常に隣り合わせであることを忘れてはいけません。水の事故で、中学生以下では河川の死亡事例が一番多いそうです。最近ではキャンプが流行していて、川に入る機会も増えています。大人のいるところで、ライフジャケットを着用するなど安全に気をつけましょう。

川の怖さは…

- ☆ 見た目では深さ・流れの判断ができない
- ☆ 上流で雨が降っていると一気に増水することも
- ☆ 水を吸った服は重く、まとわりつく

海や川に落ちたときは
“浮いて待て”！



もしおぼれている人を見つけたら…



助けに行く

… ✕ 一緒におぼれてしまう可能性が高いです。泳げる大人でも助けようとするとおぼれてしまいます。

助けを呼ぶ

… ○ 浮くものを投げる・安心する声かけ・119番通報をしましょう。



みんなで防ごう！熱中症

梅雨が明けると、今年も本格的な暑さがやってきます。急激に気温が上がるこの時期は、熱中症が増加します。熱中症について改めて確認しましょう。

熱中症になりやすい条件

- ・ 激しい/慣れない運動
- ・ 長時間の活動
- ・ 少ない水分補給

行動



主体



- ・ 寝不足
- ・ 体調不良
- ・ 運動不足
- ・ 3食きちんと食べていない

環境



- ・ 気温/湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 急に暑くなった

主体・行動・環境の3つが関わり合って熱中症はおきます。天気（環境）はコントロールすることができません。規則正しい生活で体調を整えて（主体）、こまめな水分補給や休憩（行動）を心がけましょう。

熱中症予防のために…

◎ 首を冷やす



◎ エアコンを使う



◎ 帽子で日差しを防ぐ



◎ 汗を吸い、すぐ乾くインナーを着用する

◎ 通気性のよい服を選ぶ

水分補給のポイント



- ① 運動前にコップ一杯
- ② 喉が渴いたと感じる前に水分補給
- ③ 運動中は15～20分に一回
- ④ 塩分の補給のために、スポーツドリンクを活用（糖分・塩分が多く含まれているので飲みすぎには注意）

運動前、10～15℃の冷たい水を張った洗面器に、両手をつけて身体を冷やす、「プレクーリング」という方法も注目されています。



健康診断のまとめ

4月から始まった健康診断ですが、1学期の分が全て無事終了しました。調査票の提出等、ご協力ありがとうございました。『健康カード』に健康診断結果を貼ってお渡しますので、からだの状態や成長を確認してください。

また、視力検査、聴力検査(1・3年生のみ)、内科検診、歯科検診、耳鼻科検診(1年生のみ)、心電図検査(1年生のみ)、尿検査について、所見が見られた人にはすでにお知らせを配付しています。

受診の勧めを受けた人は、夏休みを利用して早めに受診しましょう

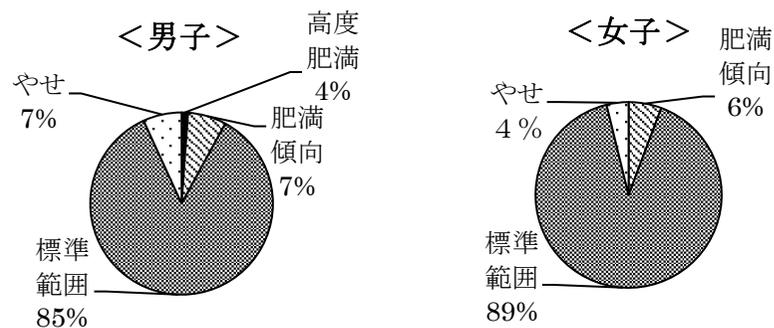
①身体測定平均値(布佐中)

	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	153.6cm	153.7cm	160.7cm	154.7cm	165.7cm	157.2cm
体重	46.1kg	43.6kg	49.5kg	45.9kg	52.2kg	49.3kg

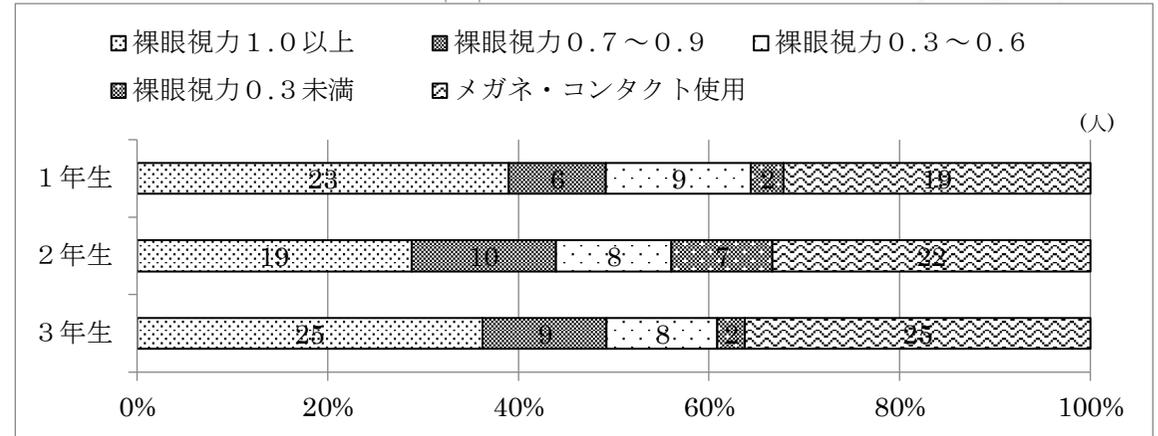
身体測定は、その人なりにバランスよく成長しているかを見るものです。『健康カード』背表紙の成長曲線も活用し、各々がどれだけ成長したかをチェックしてみてください。人と比べる必要はありません。

また、肥満度を見ると、身長と体重のバランスがとれている生徒が大半ですが、「高度肥満(肥満度50%以上)」「肥満傾向(肥満度20~50%)」の人もあります。食生活に気を付け、運動を心がけましょう。

肥満度別割合



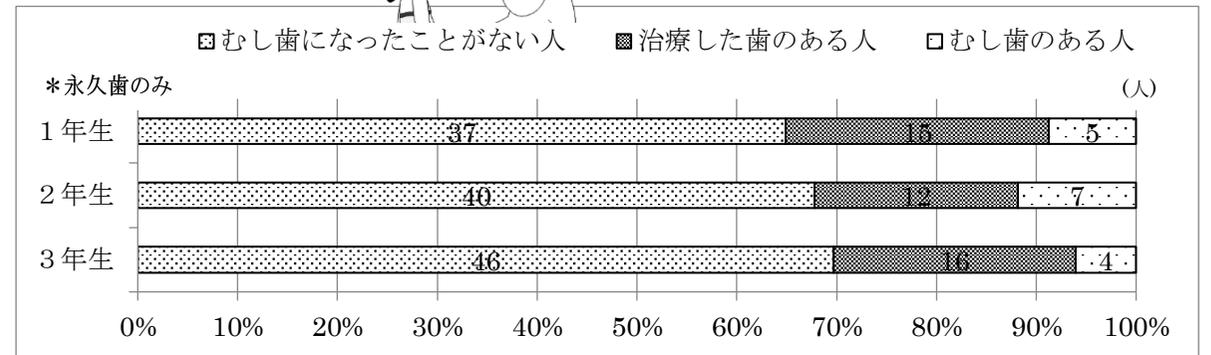
②視力検査結果より



	1年生	2年生	3年生	全校
受診のお勧めをした人	36人	43人	32人	111人

6/30受診した人は...30人
受診していない人がまだ半分以上!

③歯科検診結果より



	1年生	2年生	3年生	全体
受診のお勧めをした人	8人	8人	4人	20人

6/30受診した人は...2人

その他、

「むし歯になりそうな歯がある人...26人」
「歯肉の炎症が見られる人... 2人」 でした。

今すぐ歯医者に予約の電話を! 夏休みが治療のチャンスです。

これらは、根気強い毎日のブラッシングで改善します。ていねいに歯みがきを!