

保健だより



布佐中学校保健室
令和4年7月1日

真夏のような暑い日が続いています。先日、史上最速での梅雨明けも発表されましたね。天気予報を見る限り、この先も暑い日が続きそうです。暑さに負けず、毎日を健康に過ごすためには正しい生活習慣が大切です。7-8時間程度の睡眠、休養、バランスの良い食事、適度な運動を意識して毎日を過ごしましょう。

総合体育大会に向けて！

7月2日から、葛南地区総合体育大会がはじまりましたね。日頃の力を十分に発揮して納得のいく結果が残せるよう、今から自分でコンディション作りをしていきましょう。以下の3つは自分でできることです。

①ストレッチ体操などを運動の前後に丁寧にやってケガを防ごう。

運動前にストレッチをして筋肉を伸縮させることで、伸ばした部分の血流が良くなり、柔軟性が高まります。また、血流が良くなると筋肉の温度が上がり、筋や腱が柔らかく動きやすくなるため、パフォーマンスの向上に効果的です。たかが準備運動と思わずに、ひとつひとつの動作を丁寧に、ケガの防止に努めましょう。

②睡眠不足はケガのもと！早寝早起きを心がけよう。

睡眠時間が短くなってしまった次の日に、体が重くて思うように動かなくて日中も眠い、といった状態になったことがある人はいませんか。実際に、睡眠不足が続くと、体が疲労するまでの時間が約3割短くなる、といった研究結果もあります。疲労が溜まったままの状態ですら、いつもと同じ運動をすると、体の限界を超えてしまい筋肉や骨にケガをしてしまう可能性があります。7時間以上は睡眠が取れるよう、生活を整えてみましょう。

③朝食を毎日食べてから登校しよう！

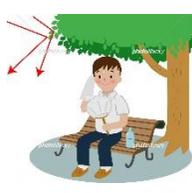
朝食は1日の活動のエネルギーの源です。朝食を抜いてしまうと、エネルギーの源となるブドウ糖が足りず、集中力の低下につながります。集中力が低下すると、ボーっとしてしまったり、上手く体が動かなくなったりして、ケガに繋がったり、実力を十分に出せなくなってしまいます。朝食を必ず食べてから、登校するようにしましょう。



皆さんが活躍できるよう心から応援しています。頑張れ！布中生！

熱中症に注意しよう！！

熱中症とは、高い気温や湿度の中にいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなくなって起こる様々な症状の総称です。屋内でも起こることがあります。今夏の気温は例年より高いという予想が出ています。熱中症に気をつけて夏を過ごしましょう。

重症度	症状	対応
I度	<ul style="list-style-type: none"> めまい、立ちくらみがある 筋肉のこむら返りがある（筋肉痛のような痛み） 汗が止まらない 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しいところへ移動し、安静にして体を冷やす。 水分、塩分を補給する。  
II度	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛がする 吐き気、嘔吐がある 体がだるい 	<ul style="list-style-type: none"> I度の対応に加え、必ず誰かが付き添い、症状が良くならなければ病院へ搬送する
III度	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない 身体がけいれんする まっすぐに歩けない 高体温（触ると熱い） 	<ul style="list-style-type: none"> I度、II度の対応をしながら、すぐに救急車を呼び、病院へ搬送する。 

熱中症予防のポイントと対応

①梅雨明け前後の急に暑くなった時に多く発生する傾向があります。

☆気温が高くなり始めの時期は運動を軽くして、1週間程度で徐々に慣らしていきましょう

②それほど高くない気温(25~30℃)でも湿度が高い場合・風通しが悪い環境で発生しています。

☆こまめな休憩と水分補給を心がけましょう。



運動 30分前 ⇒ 250~500ml
 運動中 ⇒ 15~20分毎に 150~200ml
 の水分補給が必要です。

暑さ指数(WBGT)ってなんだろう？

暑さ指数(WBGT)は①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた、暑さの危険度を表す指標です。

31度以上が危険(運動中止)、31度から28℃が嚴重注意、25度から28℃が警戒になります。

布佐中でも、職員室前の校庭にWBGT計を置いて毎日計測しています。また、環境省のホームページでも我孫子の現在の指数を公開しています。随時確認して、31℃を超えている場合には外での活動は極力控えるようにしましょう。

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)

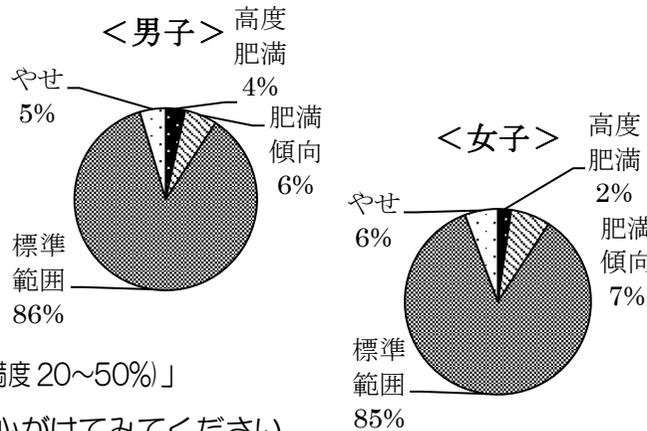
	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	153.6cm	152.5cm	160.8cm	156.2cm	169.1cm	155.5cm
体重	46.3kg	43.2kg	47.5kg	47.1kg	59.8kg	56.6kg

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みるものです。『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。

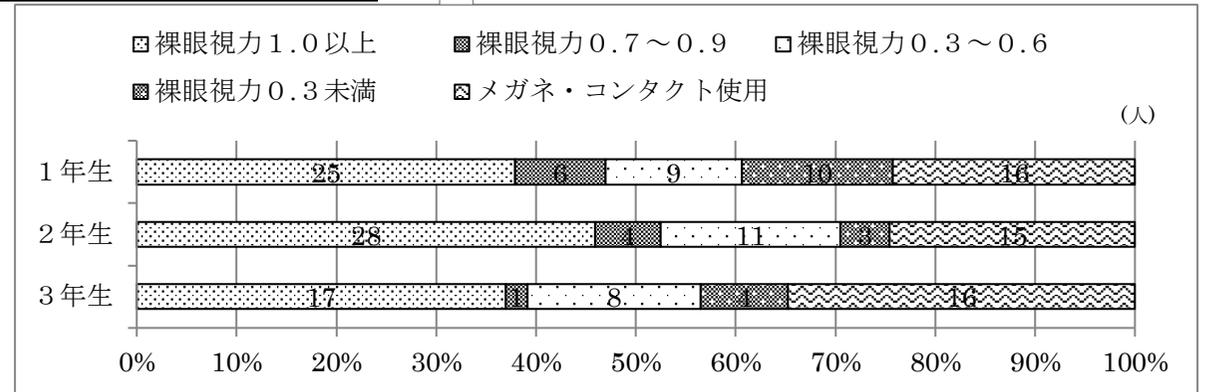
また、肥満度を見ると、身長と体重のバランスがとれている生徒が大半ですが、

「高度肥満(肥満度50%以上)」「肥満傾向(肥満度20~50%)」の人もいます。食生活に気を付け、運動を心がけてみてください。

肥満度別割合



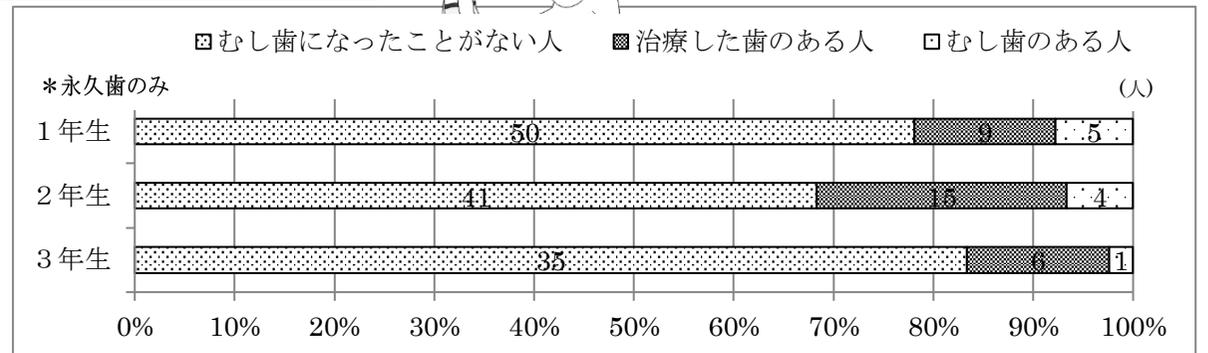
②視力検査結果より



	1年生	2年生	3年生	全校
受診のお勧めをした人	39人 59.1%	33人 50.8%	21人 50.0%	93人 53.8%

6/30まだ受診していない人は…60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 (むし歯・要注意乳歯)	14人 21.9%	5人 8.3%	4人 9.5%	23人 13.9%

6/30まだ受診していない人は…17人

その他、

「むし歯になりそうな歯(CO)がある人…20人(12.0%)」

「歯肉の炎症が見られる人……………9人(5.4%)」でした。

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!

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。