

# ほけんだより 7

湖北台中学校 保健室  
令和6年 7月 1日

7月に入り、いよいよ夏本番の季節がやってきましたね。日ごとに暑さが増して、夏が近づいていることを実感している人も多いのではないのでしょうか。今のうちに暑さに体を慣らし、夏休みに向かって残りわずかの1学期を乗り越えましょう! また、夏休みの間も学校があるときと同じように早寝・早起きをして規則正しい生活をするのが大切です。毎日健康で、元気に過ごしてくださいね。



## 健康診断が終わりました

### 身体測定学年別平均値

#### 【男子平均値】

	身長(cm)	体重(kg)
1年	154.8	46.2
2年	160.1	48.5
3年	166.6	54.6

#### 【女子平均値】

	身長(cm)	体重(kg)
1年	151.8	47.0
2年	155.0	48.2
3年	156.5	50.6

#### 【歯科検診】

	治療勧告対象者	
1年	13人	15.3%
2年	11人	12.0%
3年	9人	11.0%

#### 【視力検査】

	治療勧告対象者	
1年	44人	49.4%
2年	48人	49.5%
3年	58人	63.0%

6/28時点で受診完了者→ 8人

6/28時点で受診完了者→ 41人

こちらは湖北台中学校の結果です。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。

また、『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年生までですので、早めの治療を心がけましょう!



## 熱中症警戒注意報



本格的に夏が始まり、熱中症になりやすい季節となりました。ここで保健室から、お願いがあります。

- ① 暑いときはジャージを脱ぎ、涼しい服装をする。
- ② 登下校や外での活動の時は、帽子をかぶる。
- ③ 水筒を持参し、水分補給をまめに行う。



体調が悪いときは、近くの先生に伝えたり、保健室に行くことも大切ですが、自分自身で防ぐことも大切です。自分の体調は自分自身しかわかりません。「自分の身は自分で守る」という意識を持ちましょう!

うら:熱中症について

# 熱中症を防ぐにはどうしたらいいの？

## 【熱中症ってなに？】

暑いときに長時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。

- 頭が痛くなる
- のどがかわく
- 吐き気がする
- 心臓がドキドキする
- 体がけいれんする
- 指先がしびれる



熱中症は「あれ、おかしいな？」と気づくときにはもう手遅れになる可能性もある、怖い病気です。暑い日にはいつも以上に自分の体の調子に注意しましょう！

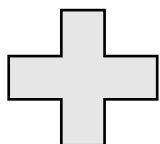
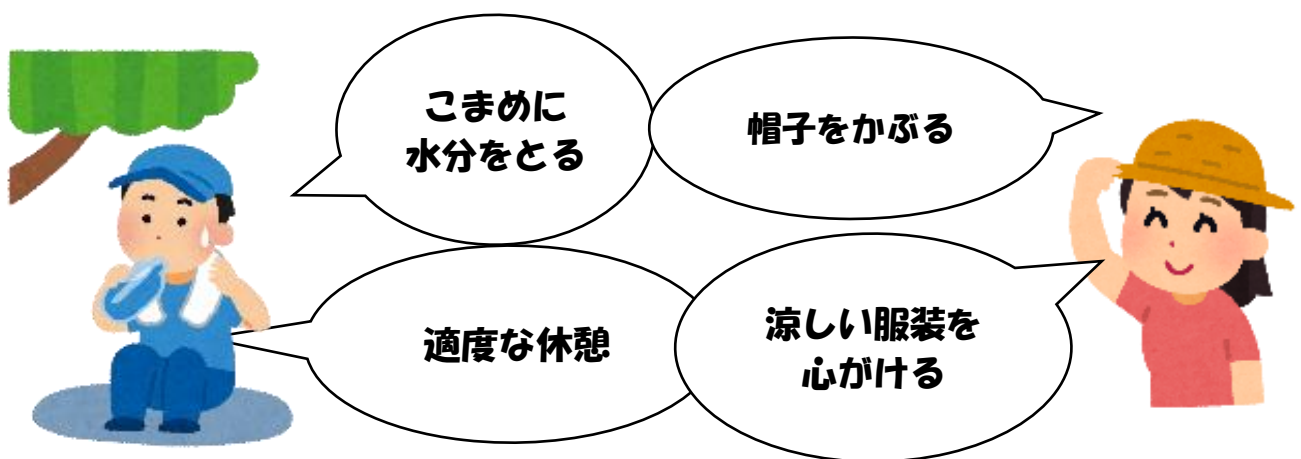
## 【熱中症になりやすい人はこんな人！】

- ・ 体力が充分でない人
- ・ 体調が悪い人
- ・ 睡眠不足の人
- ・ 肥満の人
- ・ 風邪などで熱がある人
- ・ 暑さになれていない人
- ・ 下痢をしている人

注意



## 【熱中症にならないためには？】



熱中症を予防するためには **早寝** **早起き** **朝ごはん** などの **規則正しい生活を送る** ことも非常に重要です。  
熱中症にならないためにも、これらのことに注意して過ごしましょう♪