

# 7月のほけんだより

令和6年7月  
流山市立南流山中学校  
保健室

葛北大会やコンクール等を目前に部活動にもより一層力を入れて取り組む中で、熱中症が心配な時期となりました。こまめな水分補給を学校でも呼びかけて参りますので、水筒の準備を忘れずをお願いします。

もうすぐ始まる夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるように健康なからだ作りを心がけてほしいと思います。



## 身体測定結果のお知らせ

※全国平均は、令和4年度のものです。	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	153.8	152.8	44.2	44.2
全国平均	154.0	152.2	45.7	44.5
2年	161.5	154.9	49.2	45.4
昨年度(1年時)平均	154.9	152.2	44.4	42.7
3年	166.4	156.7	55.5	49.5
昨年度(2年時)平均	162.5	155.3	50.6	47.1

## お知らせ

6月で、1学期の健康診断がすべて終了しました。検診終了後、所見があった生徒には結果を配付しています。

普段は部活動や習い事で忙しく、病院に行く時間が取れないことも多いと思います。時間のある夏休みを利用して、受診をして、報告書の提出をお願いします。すでに受診した人や、管理中の人は、保護者の方のサインでもかまいません。



## 暑い季節は熱中症に注意!

梅雨が明けるまでは温度・湿度ともに高く、天気も変わりやすいため、最も体調を崩しやすい時期です。栄養不足・睡眠不足は、体力の低下を招き、熱中症のリスクを高めます。バランスのとれた食事・十分な睡眠が大切です。暑さに負けない体づくりを心がけましょう。学校においても活動前に、熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)の確認、活動内容の調整、水分補給・帽子の着用に関する声かけを行い、熱中症対策に努めてまいります。

### 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

### 「熱中症警戒アラート」について

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性に対する「気づき」を促すものとして、翌日・当日の日最高暑さ指数(WBGT)が33(予測値)に達する場合に発表されます。また、熱中症特別警戒アラートは、翌日の最高暑さ指数が35(予測値)に達する場合等に発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

