



令和7年7月
流山市立南流山中学校
保健室

7月になりました。今年の夏も暑くなりそうです。くれぐれも熱中症には注意しましょう。夏といえば「花火」ですね。同じ花火でも、「きれいだな」と思う人や「どうしていろんな色の花火があるんだろう」と考える人、「大きい音は苦手…」と感じる人、受け取り方は様々です。いろんな価値観や考え方があるということを知っていると気持ちに余裕が持てて、世界が広がるかもしれません。ぜひ充実した夏にしてください。



● 7月の保健目標：規則正しい生活をし、夏を健康に過ごそう ●

普段、皆さんはどれくらい睡眠時間をとっていますか？ 中学校3年間は、体も心も大きく成長する時期です。よく成長ホルモンは寝ている時間に分泌されるといわれますが、どれくらい睡眠をとるのがよいのでしょうか？ 小児科医の教科書（ネルソン小児科学）によると、13歳で9時間15分、15歳で8時間45分、17歳で8時間15分、睡眠時間が必要と書かれているそうです。それくらいの眠時間をとれているでしょうか？ 朝6時に起きるとすると、9時間睡眠をとるためには、夜9時には寝ないといけません。早いですよね。普段、なかなか忙しくて夜早く寝られないという人は、ぜひ夏休み期間中には、早寝に取り組んでみてください。熱中症にならないためにも、睡眠時間は大切です。

夏休み期間中は、スマホやゲームを利用する機会が増えると思います。ただ、時間を決めて利用しないと、いつのまにか時間がかなり経っていたり、ブルーライトで寝られなくなったりといった影響があります。

何より、せっかくの夏休みをスマホやゲームだけで終わらせるのはもったいない!と思います。暑い中ですが、貴重な夏休みをぜひいろんな体験・経験をする時間にして下さい。

チャレンジ!
アウト
メディア



メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をすることが失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。

ルール 1	食事の時はテレビを消す
ルール 2	寝る1時間前からメディアを使わない
ルール 3	夕方以降はメディアから離れる
ルール 4	メディアは、1日1時間以内にする
ルール 5	1日中、メディアのスイッチオフ

● 熱中症を予防しよう ●

暑くなってきた、毎年心配されるのが熱中症です。保健委員が、毎日昼の放送で、WBGTの値と注意点を放送しています。のどが渇く前に水分をとる・体調の変化があったら早めに伝えて涼しい場所で休む等、自分でできる対策は十分にしましょう。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❁ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❁ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



● 夏休みは治療のチャンス！ ●

Ⅰ学期に行われる健康診断は全て無事に終わりました。ご協力ありがとうございました。異常があったり、検査・治療が必要だったりした場合は、「結果のお知らせ」を配付しています。「受診報告書」をすでに持ってきてくれた人もいます。なかなか普段は忙しくて病院へ行けないという人は、夏休みの機会を利用して受診するようにしましょう。



● 今年度の身体測定の平均値 ●

	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長【cm】 (全国平均)	154.7 (154.0)	152.0 (152.3)	161.1 (161.0)	155.5 (155.0)	166.8 (166.1)	156.8 (156.4)
体重【kg】 (全国平均)	44.7 (45.3)	42.9 (44.4)	50.3 (50.5)	48.5 (47.5)	53.6 (55.0)	48.4 (49.6)

身長や体重は個人差があるので、あくまで参考にしてください。
※全国平均の値は、令和6年度のものです。