

おほけんたより 7月

R6・7 流山市立おおたかの森中学校 保健室

今月の保健目標
 疾病を治療し、
 健康な体をつくらう

1学期も残りわずか。夏休みの予定は決まりましたか？
 外出する予定のある人、家でんびりしようと思っている人。それぞれだと思います。
 この長い夏休みを有効に活用して、今までやりたくてもできなかったことなどに挑戦してみるのもいいですね。
 9月に元気な笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。

発育測定について

発育測定の結果をまとめたので、お知らせします。

	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
1年	154.3	152.3	43.7	44.0
2年	160.6	155.8	49.6	46.4
3年	166.8	157.2	52.9	47.3

今回の発育測定で身長が伸びた人、思ったより伸びなかった人、様々だったと思います。
 中学生は成長期。
 しかし、成長の仕方には個人差があります。

熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。
 朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



覚えておこう！水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
 コップ一杯分プラス

保護者の方へ

今年度の健康診断の結果を一覧表にまとめたプリントを、終業式前に配付いたします。回収は行いません。また、健康の記録への転記も行いませんので、各ご家庭で保管をお願いします。

健康診断の結果、異常や再検査が必要とみられた生徒には、治療のお勧めの用紙を配付し、お知らせをしました。既に受診されている場合は、学校に報告書を提出してください。また、まだ受診していないご家庭は夏休み中に受診されることをお勧めします。なお、報告書については、健康の記録に貼付いたしません。ご家庭で必要とされる場合は返却いたしますのでご連絡ください。