



今月の保健目標  
疾病を治療し、  
健康な体をつくろう

R7・7 流山市立おおたかの森中学校 保健室

1学期も残りわずか。夏休みの予定は決まりましたか？

夏休みは、いつもより自由に時間が使える季節。だからこそ、少しでも勇気を出して、普段できないことにチャレンジしてみてください。うまくいかなくても大丈夫。その経験が、きっとあなたの未来の力になります。心と体を大切にしながら、自分だけの「挑戦と成長の夏」にしてほしいと思います。

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

	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
1年	154.2cm	153.7cm	44.1kg	43.0kg
2年	161.4cm	154.7cm	49.7kg	47.2kg
3年	165.6cm	156.9cm	55.0kg	48.5kg

この表は、今年度の発育測定の平均値です。  
平均は、あくまで「全体の目安」であり、ぴったり当てはまらなくても気にしないでください。  
成長のスピードは人それぞれ。今は変化がゆっくりでも、ある日ふと大きく変わることもあります。  
自分の体の今を知って、これからの成長を楽しみにしていきましょう。

## 熱中症について

たくさん汗をかいたときに、「水を飲めば大丈夫」と思っている人も多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているので、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給することが大切です。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給に加えて、塩分もバランスよくとりましょう。

### 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。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



### 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、治療のすすめの用紙を配付し、お知らせをしました。すで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すすめします。なお、報告書については、健康の記録に貼付しません。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。

参考：(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌『健』2025年7月号より引用