

保健だより7月



H30.7.6 物部中学校 保健室(No.4)



7月になり、暑い日が続いています。いよいよこれから夏本番ですね。暑さで食欲がなくなり、きちんと食事をとれていない人はいませんか？食事のバランスが崩れると、体力が低下し、熱中症のリスクを高めます。暑いときこそバランスのとれた食事が大切です。暑さに負けない体をつくって、総体やコンクールに向けて部活動に励みましょう！水分補給も忘れずに！！

☆平成30年度発育測定の結果☆

| 性別 | 学年 | 身長(cm) | | | 体重(kg) | | |
|----|----|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| | | 物中平均 | 栃木県平均 | 全国平均 | 物中平均 | 栃木県平均 | 全国平均 |
| 男子 | 1年 | 153.2 | 151.8 | 152.8 | 45.2 | 43.5 | 44.0 |
| | 2年 | 161.7 | 159.3 | 160.0 | 52.8 | 48.9 | 49.0 |
| | 3年 | 166.4 | 165.5 | 165.3 | 59.7 | 54.2 | 53.9 |
| 女子 | 1年 | 151.1 | 151.3 | 151.8 | 43.7 | 44.2 | 43.6 |
| | 2年 | 153.5 | 154.8 | 154.9 | 45.0 | 47.7 | 47.2 |
| | 3年 | 156.4 | 155.9 | 156.5 | 49.2 | 50.8 | 50.0 |

今年度の測定結果の学年ごとの平均値です。栃木県・全国平均は平成29年度の値です。個人によって成長の速度は異なります。平均との差を気にするのではなく、バランスの良い食事・適度な睡眠と運動を心がけましょう！規則正しい生活がみなさんの健康な成長を促してくれます！！



この夏

結果を出したい君!

準備運動は念入りに。



けがを予防!!

むし歯があると、



ふんぬ べんばれないよ

予防が大事 熱中症



暑くなってくると注意が必要なのが「熱中症」です。気温や湿度が高いときに激しい運動をしたり、室温の高い場所に長時間いたりすることで、体の中の水分が不足したり、体温の調節ができなくなったりして、頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状が出ます。熱中症にならないための方法を身につけ、普段から実践できるようにしてください。

熱中症になりやすいのはどんなとき？

注意が必要な環境の条件

- 気温や湿度が高いとき
発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。



- 急に暑くなったとき
梅雨の晴れ間など、体が暑さに慣れていないときは要注意です。
- 風がないとき
汗が乾くときに体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいいため、体温調整がうまくできません。

注意が必要な身体条件

- 寝不足のとき
前日の疲れがとれず、体調不良の原因にもなります。
- 朝ごはんを食べていないとき
朝食を抜くと睡眠中にかけた汗で不足した水分・塩分が補給できません。
- 下痢や発熱など体調不良のとき
下痢のときには体が脱水状態にあり、発熱のときに運動をしたりすると更に体温が上がってしまいます。

熱中症にならないために守ってほしいこと

- しっかり睡眠をとる
- 朝食をしっかり取る
- 規則正しい生活習慣で体調を整える
- こまめに水分をとる
- たくさん汗をかいたら塩分もとる
(塩分も一緒にとれるスポドリがおすすめ)
- 運動するときは30分に1回は休憩する
- 体調が悪いときは無理せず体を休ませる

