

保健だより



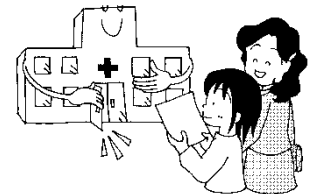
H29.07.19 物部中学校 保健室(NO.4)

～ 充実した夏休みのために ～

もうすぐ夏休みです。部活で鍛える、計画的に勉強する、旅をする、趣味に打ち込む…。長い休みを前に、予定ややってみたいこと、それぞれに思い描いていることでしょう。

さて一方、4月からの健康診断で病気や体の異常が見つかった人には、早めの受診(検査・治療)を呼びかけています。せっかくの夏休み、病院通いではもったいない…本当にそうでしょうか？すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らすことができます。もし治療が必要だとわかった場合でも、早期発見・早期治療により、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。

何を「充実」と捉えるかは人それぞれかもしれませんが、健康は確実に将来につながっていきます。あなたがつくる、あなた自身の「これから」を見据えて行動してほしいと思います。



☆ 平成29年度 発育測定結果

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	155.2	152.6	152.7	47.4	44.5	44.0
	2年	162.2	159.7	159.9	55.8	49.4	48.0
	3年	166.7	165.1	165.2	60.3	54.5	53.9
女子	1年	150.6	151.5	151.9	41.9	44.7	43.7
	2年	155.0	154.5	154.8	47.0	47.9	47.2
	3年	157.1	156.3	156.5	60.1	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28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！！

夏こそ、お風呂！

夏なのに冷える？

冷 たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷えは夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけでませず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37～39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。夏なら20分程度が目安です。

熱中症はなぜおこる？

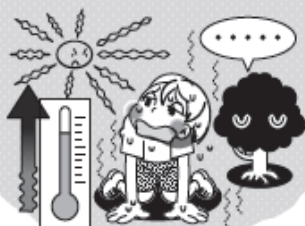
ふだん私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて、からだの中に熱がたまっていくのが、「熱中症」です。

熱中症をおこす

3×4の要因は

環境

- ★気温が高い
- ★湿度が高い
- ★風が弱い
- ★急に暑くなった



からだ

- ★下痢や発熱で脱水状態
- ★睡眠不足などで体調不良
- ★肥満傾向
- ★栄養状態が悪い



行動

- ★激しい運動
- ★慣れない運動
- ★長時間の運動
- ★水分補給をしない



こんな要因があるときは無理をせず、休養をとりましょう

こまめな水分補給を心がけましょう

友だち

が

熱中症

で倒れたら？

チームメイト

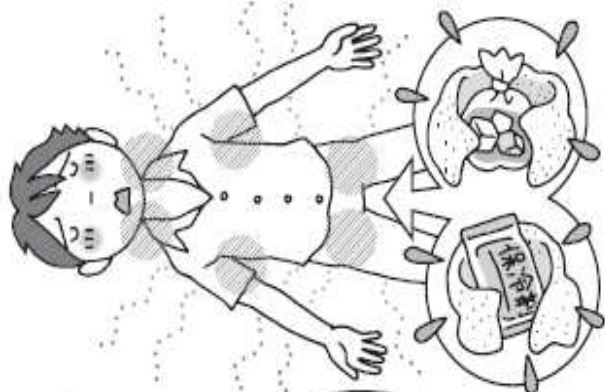
が

2

できるだけ早く冷却を開始

重症の場合、いち早く体を冷却することが大事。衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤などで体を冷やします。

【熱中症のときにはここを冷やそう！】



氷のうがない場合は、自動販売機で買った缶やペットボトルで代用

露出した肌を水をかけて、うちわなどであおぐのも効果的。

1

まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰などへ移動します。



3

水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

【ただし、こんな時は無理に水分をとらない】

- ・吐き気や嘔吐がある
- ・呼びかけに対する反応がおかしい
- ・呼びかけに反応がない

意識がない場合や水分補給ができない場合はすぐに救急車を！

