

ほけんだより



陽西中学校
保健室
R1年7月8日

そろそろ暑い夏がやってきます。楽しい夏を過ごすためには、暑さに強い体づくりが欠かせません。最も大切なことは、バランスのとれた食事（1日3食）と十分な睡眠（7～8時間）です。また、暑いからといって涼しい部屋ですずっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。運動する時間は、昼間の気温が高い時間は避けて、朝早い時間に行えるといいですね。こまめな水分補給と休憩は忘れずに、快適な夏を過ごしましょう。



定期健康診断終了。身長・体重・肥満度の結果です。

身長（男子）			
	1年	2年	3年
陽西中	152.5	158.1	167.1
栃木県	152.2	159.8	165.2
全国	152.7	159.8	165.3

身長（女子）			
	1年	2年	3年
陽西中	151.0	154.0	157.0
栃木県	151.2	154.5	156.5
全国	151.9	154.9	156.6

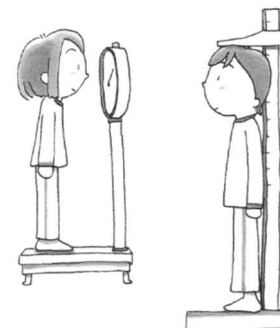
体重（男子）			
	1年	2年	3年
陽西中	45.3	46.6	55.2
栃木県	44.5	49.4	54.6
全国	44.0	48.8	54.0

体重（女子）			
	1年	2年	3年
陽西中	44.9	49.0	49.7
栃木県	43.8	47.5	50.9
全国	43.7	47.2	49.9

肥満度（男子）			
	1年	2年	3年
陽西中	13.0	7.2	6.4
栃木県	13.4	9.4	10.8
全国	10.6	8.7	8.4

肥満度（女子）			
	1年	2年	3年
陽西中	14.5	14.7	6.3
栃木県	10.7	8.1	9.0
全国	8.5	7.4	7.2

令和元年度陽西中の身長・体重・肥満度（肥満度20%以上の生徒の割合）を栃木県、全国の割合（H30 学校保健統計調査結果）と比較してみました。それぞれの表の中で、色が濃いところは県・全国の平均値よりも劣るところです。身長は、2年男子、1、2年女子が県・全国の平均値よりも低い結果となりました。体重では1、3年の男子、1、2年の女子が平均値よりも重い結果となっています。また、肥満度に関しては、1、2年の女子で高い割合を示しています。みなさんの結果はいかがでしたか。体格には個人差があります。あくまでも平均値ですので、参考にしてください。特に、女子は数字だけを見て無理なダイエットをすることのないよう、気をつけてください。無理なダイエットは、将来のみなさんの体に悪い影響を及ぼしかねません。中学生の時期は、食事と運動でバランスのよい体づくりを心がけるようにしましょう。



保護者のみなさま・・・令和元知年の定期健康診断はすべて終了となりました。提出書類等、保護者のみなさまには大変お手数をお掛けいたしました。結果については順次お手元にお渡ししておりますが、一覧表については全生徒個人通知で夏休み前までには、お渡しいたしますので、ご確認ください。なお、色覚検査については第1学年を対象に秋ごろ実施の予定です。

熱中症の予防から対応まで

部活での水分補給は

☆始まる前に水分補給。
途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどは渴きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。のどが渴いたと思ったときは、遅いです。「運動前」にも水分補給を忘れずに!!



水分をとれない時は

☆無理に飲ませない!!

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っていますので、無理に飲ませることなく、すぐに病院へ搬送します。



冷やし方は

☆両側のわきの下・首筋
・足のつけ根を冷やします。

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、
うちわであおぐ方法も

救急搬送が必要なのは

☆意識がはっきりしない時
☆水が飲めない時

どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置をしても症状が改善しない時も、救急搬送が必要です。その時は、助けを呼んで、具合の悪い人を一人にしてはいけません。



保護者のみなさま・・・子供とスマホと成績の関係

【スマホを使う時間が増えると成績が下がるのは、勉強する時間が減るからだ!】と思いますよね。しかし、仙台市のデータでは、学校以外の勉強時間が平均2時間以上でも、スマホを毎日4時間以上使う生徒より、家では勉強しないけどスマホもほとんど使わない生徒の方が成績が良かったという結果が出ています。スマホを使うことが根本的に学習に何らかの影響があるようです。ニコチン、アルコール、薬物と同じようにゲームでも依存症で見られるのは脳の変化です。その中の一つに「ドーパミン神経の機能低下」があります。ドーパミンとは、楽しいことがあったり、リラックスしたり、あるいは集中している時に出る脳内物質です。勉強は確かに大変だけど、おもしろい!と思える瞬間もありますよね。「ああ、こうなるからなんだ!」と分かった瞬間にはドーパミンが出ています。しかし、ゲームやスマホに多くの時間を費やしていると、ドーパミンが出にくく、勉強の楽しみを感じにくくなってしまい、その結果が成績の低下を招くということになるのです。対策として、スマホを取り上げればよいのでしょうか・・・続きは、次号でお伝えします。

