



古里中 保健室
文責 小川
R2.7.3

7月7日は、七夕です。みなさん願い事は書きましたか？織姫と彦星のデートを邪魔する七夕の雨は、会えない2人の「涙雨(なみだあめ)」と言います。今年は晴れるといいですね。

学校が再開して1ヶ月が経ち、みなさんにも疲れが見え始めました。雨も続きますが、天気の変化に注意して、衣服の調節や体調管理に気を配りましょう。夏休みまであと1ヶ月です。夏休みに向けて健康＆生活チェックをしましょう。

7月の健康目標

規則正しい生活をしよう。

感染症を予防しよう。

熱中症を予防しよう。

6月の保健室利用状況

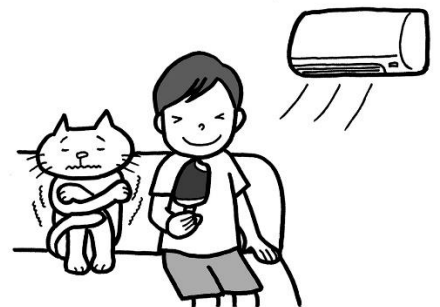
来室理由	人数
けが（すり傷等）	6 8
病気（風邪等）	4 5
その他（健康相談等）	1 2
合計	1 2 5

6/1～6/30（22日間） 1日平均約7人



7月の保健行事

7/6（月） 尿検査二次
7/14（火）尿検査二次 未提出者
7/21（火）心臓検診二次



身体計測を実施しました

身体計測 1年 6/1（月） 2年 6/16（火） 3年 6/4（木） 実施

学年	1年		2年		3年	
項目	男	女	男	女	男	女
古里中平均身長（cm）	155.3	150.6	160.0	155.1	164.0	154.8
全国平均身長（cm）	152.8	151.9	160.0	154.8	165.4	156.5
古里中平均体重（kg）	46.8	42.6	51.0	47.8	53.0	49.4
全国平均体重（kg）	44.2	43.8	49.2	47.3	54.1	50.1

R1 統計調査結果（全国平均値）参照

熱中症対策をしましょう！



○熱中症の症状

重

意識がない、けいれん、高い体温である、
まっすぐに歩けない、走れない

中

頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感

軽

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない

○熱中症の予防

か

必ず帽子

き

規則正しい生活

こ

細めな水分補給

お

お塩も少々

り

涼をとろう



ね っ ちゅうしやう ちゅう い
熱中症に注意！

うん どう
運動するときのやくそく



たいいく かん まど
体育館はドアや窓を
あ かぜとお
開けて風通しをよく



すいぶん えんぶん てい き でき
水分や塩分を定期的
と 取る (のどが渴く前に)



たいちよう わる
体調の悪いときには
む り やす
無理をせず休む



すいみん ちやうしよく
しっかり睡眠・朝食
たいちよう ととの
体調を整えておく

保護者の方へ

- ・夏休みまで1ヶ月となりました。『健康で楽しい夏を過ごす』ことを目標に、夏の病気「熱中症」に十分気づけて欲しいと思います。こまめな水分補給、衣服の調節、タオルの持参等、ご家庭でも声かけをお願いいたします。
- ・身体計測が終了しました。医療機関への受診願いが出ている生徒は、夏休みを利用して早めの受診をお願いします。治療中や経過観察の場合には、保護者の方が状況を記入し、提出していただいても結構です。
- ・尿検査1次が未提出の生徒がいます。2次の日程である 7月6日(月) に回収を再度行うので全員回収できるようにご協力をお願いします。
- ・色覚検査も終了次第、検査した生徒全員に結果を配布致します。ご確認ください。
- ・学校管理下で起きた事故、災害等は、日本スポーツ振興センターの対応をしております。申請をされる場合は、病院で、「医療等の状況」の用紙に記入いただき、必ずご提出ください。

