

ほけん だより

2024.5.1 姿川中学校

5月の学校保健目標

疾病異常の

早期治療に努めよう



まだまだ続くよ 健康診断



風薫る5月。爽やかな季節到来です。

新年度がスタートして、緊張していた日々にも少し慣れ、疲れが出てくる時でもあります。そんなときは、爽やかな風に吹かれ、少しのんびりしてみましょう。

寝る、食べる、走る、歌う、踊る…自分なりの気分転換をしてみるのも効果的です。やってみましょう。



日	曜	検診等	時間	対象学年	準備等
10	金	心臓検診	8:45～	1年	心電図を測ります。胸が出しやすい肌着にしましょう。
15	水	内科検診	13:20～	3年	2会場・男女別で実施。保健調査票を準備。
16	木	歯科検診	8:45～	1・2年 支援学級	歯みがきをしておきます。
20	月	尿検査1次	9:00 までに	全員	検査方法を守って、忘れずに採尿します。
22	水	内科健診	13:20～	1年	男女別で実施します。
29	水	尿検査2次	9:00 までに	1次忘れた人	5/20に採れなかった人は、必ず持ってきます。
30	木	体育祭	8:20	全員	しっかり寝て、朝食を食べて参加します。水筒持参。

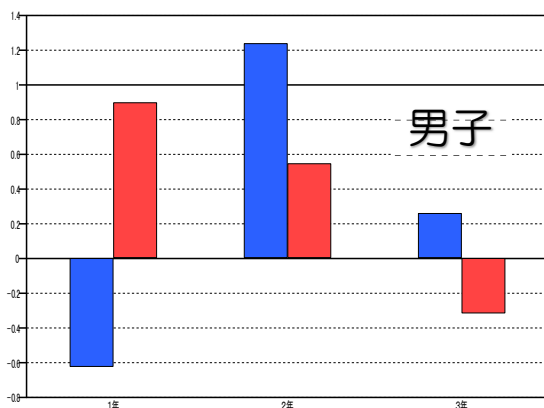
身体計測の結果から

		身長			体重		
		測定人数	校内平均	校外平均	測定人数	校内平均	校外平均
男子	1年	111	151.8	152.4	111	44.9	44.0
	2年	100	160.7	159.5	100	49.6	49.0
	3年	101	165.4	165.1	101	53.9	54.2
女子	1年	91	151.8	151.9	91	44.5	43.7
	2年	94	154.2	155.0	94	46.9	47.4
	3年	95	156.0	156.5	95	49.9	49.9

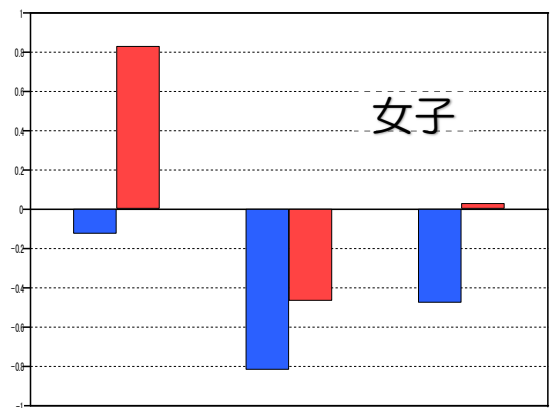
向かって左は4月に計測した結果と、本校生徒の体格と校外の平均を比べた表。

下のグラフは、その結果を比較したものです。

2年男子が、身長体重と共に校外平均を上回り、女子が下回る結果となっています。



■ 身長(cm)
■ 体重(kg)



生徒の皆さんへ



歯みがき

3年生の歯科検診を実施したところ、むし歯になっている人がいました。学校医の加納先生によると「歯と歯の間がむし歯になっているのに気付かず、大きく中から崩れ落ちてしまっている。歯と歯の間を意識して磨くようにしてください。」とのことでした。

お願い

保護者の方へ



健康診断の結果、所見のあったお子さんのご家庭には、結果のお知らせが届いていると思います。お知らせが届きましたら専門医の受診後、学校に結果をお知らせください。定期検診を受けている方は、定期受診の時期でお願いします。

— 寒暖差が激しく熱中症リスクが高くなる時です —



体育祭熱中症対策



暑熱順化をして熱中症を防ぐ

体が暑さに慣れていない時期に急に暑くなると、熱中症になりやすくなりますが、暑さに慣れる暑熱順化をしておくと、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化のポイントは「やや暑い」環境で、汗をかく程度の「ややきつい」運動（軽いジョ

ギングなど）を行うことです。1日30分ぐらい、1～2週間継続して行うとよいでしょう。

暑熱順化をすると汗をかきやすい体になります。体温調節をうまく行うことができるようになります。また暑熱順化には、お風呂にゆっくり入って汗をかくことも効果的です。

暑熱順化のポイント

- ・「やや暑い」環境で「ややきつい」運動を行う
- ・1日30分程度、1～2週間ほど
- ・暑さに慣れると体温調節がうまくでき、熱中症になりにくくなる



お風呂に入って汗をかくのも効果的



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差が大きい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

「暑さ」を感じたら



タオル・ハンカチの出番