

保健だより

H. 29. 7. 3

東大和市立第一中学校保健室

蒸し暑い日が続いています。体調を崩している人はいませんか？
まだまだこの暑さは続きます。体調管理をしっかりとこない健康で楽しい学校生活を送りましょう。

身体測定平均値

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	151.4	152.4	42.7	42.5
2年	159.6	154.5	48.8	46.4
3年	163.9	156.7	53.3	50.4

歯みがき運動週間終わる！！

保健委員が中心に呼びかけた「歯みがき運動週間」が終わりました。今後は自主的に給食後の歯みがきをしてもらいたいと願います。

一人ひとりが歯や口腔内衛生の健康についてもう一度見直していくつになっても健康な歯・歯肉を保てるようにしましょう。2学期には1年生・1組の生徒を対象とした学校歯科医による『歯科講話・歯みがき指導（染出し）』があります。（8/28・9/11予定）

★昨年度から座高の測定はなくなりました。



★8月29日（火）脊柱側わん検診（二次） 女子該当者

★9月 8日（金）脊柱側わん検診（二次） 男子該当者

場所：第一中学校

定期健康診断☆まとめ

4月から実施してきた健康診断も残すところ脊柱側わん検診（二次）となりました。保護者の皆様には保健調査等をはじめ、多くのご協力をいただきありがとうございました。

健康診断の結果を記入した「健康の記録」を1年生は三者面談時に提示、2・3年生は通知表と合わせてお渡します。健康診断結果の確認をお願いいたします。1・2年生は来年度も使用するので確認後に回収します。3年生、家庭で大切に保管してください。

今回お渡しする「健康の記録」は脊柱検診の『専門医の検診』欄は未記入とさせていただきますのでご了承ください。

★成長障害・内分泌疾患の早期発見について★

近年、成長障害・内分泌疾患（『低身長』『肥満傾向』『るい瘦（やせ）』）について早期発見の重要性が求められています。ご家庭でも「健康の記録」の裏面『発育（成長）曲線』を活用していただきこれらの疾患の早期発見にご協力をお願いいたします。①は12歳、②は13歳、③は14歳のところに測定値を記入してみてください。お子様の身長や体重に気になる傾向がみられたら専門医に相談することをおすすめします。

下着を着よう！！

下着を着ているほうが涼しく感じますよ。試してみてください！！



下着1枚

ニオイの原因となる

快適生活

汗や汚れを吸収取り、服の中の温度を下げます。
涼しい時は保温の役目も果たします。
綿100%のものがオススメですよ♡

頭痛・めまい・吐き気・筋肉のこむらがえり・・・

熱中症!?

高熱があるときは
迷わず救急車を呼び！



水をかけたり うちわであおいで
体を冷やす。 ☆



☆ 水やスポーツドリンクを飲ませる。
(吐き気のないとき) ☆

首やわきの下、足の付け根を
ぬれタオルやアイスパックで冷やす。

いざというときに
仲間の命を救えるように。
手当の仕方、覚えておいてほしい！

- 1 暑さに慣れていないときは要注意！…運動量を少しずつ増やそう。
- 2 体調が悪いときは無理をしない…頭痛、腹痛など症状がある場合は先生に伝えておこう。
- 3 様子がおかしければ声をかけよう…反応が鈍い、返事をしないときは注意しよう。
- 4 病院受診をためらわない…身体が動かない、水分補給できないときは受診しよう。

予防には

・朝ごはんをとる ・しっかり眠る ・こまめな水分補給 ・日陰、涼しい場所での休養

熱中症と
疑われたら

異常の発生



涼しい場所へ移動 風通しのよい日陰、クーラーの効いている室内へ

衣服をゆるめ、身体を冷やす 熱を体の外に逃がします

熱けいれん

- ・筋肉痛
- ・手足がつる
- ・筋肉がけいれんする

熱失神・熱疲労

- ・めまい
- ・全身倦怠感
- ・悪心・嘔吐
- ・頭痛

熱射病

- ・体温が高い
- ・意識障害
- ・呼びかけや刺激への反応がにぶい
- ・言動が不自然
- ・ふらつく

生理食塩水を補給

0.9%の食塩水
(1ℓの水に9gの食塩)
を補給

水分を補給

0.1～0.2%の食塩水や
イオン飲料を補給



すぐに救急車を要請！

回復しないとき
は救急車を要請

足を高くして寝かせる
手足から身体の中心に
向かってマッサージすると
効果的です。

救急車が到着するまで

水をかけたり、ぬれタオルを
あてて、身体を冷やす。首すじ、
脇の下、大腿部の付け根など
大きい血管を冷やすのも
効果的。

回復

＋ 病院へ！！