

# 保健だより 7月



令和6年7月号  
小美玉市立美野里中学校  
保健室

本格的な梅雨に入り、湿気の多い日が続いていますが、夏休みはもうすぐです。早寝・早起き・朝ごはんのリズムをくずさないようにして、暑さに負けない体力をつくっていきましょう。

## 令和6年度 体位平均値

※茨城県・全国は令和4年度のもの

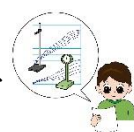
		身長(cm)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
		1年生	本校 ◎154.7	◎152.8	45.6
	茨城県	153.8	152.0	46.4	45.1
	全国	154.0	152.2	45.7	44.5
2年生	本校 ◎160.7	◎155.6	49.1	◎49.5	
	茨城県	160.7	154.7	51.2	47.9
	全国	160.9	154.9	50.6	47.7
3年生	本校 ◎166.1	◎156.5	55.5	◎51.4	
	茨城県	165.8	156.2	56.0	50.4
	全国	165.8	156.5	55.0	49.9

7月のスクールカウンセラー来校日  
11日(木)

※◎は茨城県平均より同じか上回っているもの。

○どの学年も身長は、茨城県の平均と同じか上回っています。

○男子の体重は、どの学年も下回っており、ややスリムといえます。



6月27日(木)に学校薬剤師の木村先生が教室の環境衛生検査を行いました。

★ベランダ側の窓(10cm)と廊下側の窓を常に開けて換気をしましょう。

★晴れの日だけでなく、くもりの日もカーテンを閉めましょう(窓側の方は、明るすぎてもまぶさを感じます)



★粉じんは少なく、日頃の清掃がよく行われています。

今年度は、全学年が水泳学習を行います!  
～安全な水泳学習のための健康チェック～

- 睡眠は十分にとれましたか?
- 朝食・給食は食べましたか?
- 目・鼻・耳・のど・耳に異常はないですか?
- 下痢はしていませんか?
- 熱はないですか?
- ジュクジュクしている傷はないですか?
- つめは短く切っていますか?



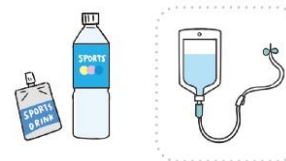
4月から6月にかけて実施した健康診断の結果が記入してある「健康の記録」を夏休み前に配付します。保護者の方にも必ず見せてください。

夏休みは受診・治療のチャンスです。視力の低下など、毎年のことだから、分かっているから・・・とそのままにするのではなく、定期受診の目安としましょう。

## 熱中症の応急処置は「FIRE」!

**F Fluid** 液体(水分+塩分)の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)



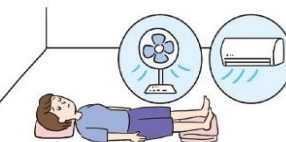
**I Icing** 身体の冷却

衣服をゆるめる/手や足、ほほを冷やす/水を口に含んで体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



**R Rest** 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる



**E Emergency** 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報(救急車の手配)/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



## 夏の健康クイズ!

Q 暑い夏や運動した時に汗をかくのは何のため?

- ①服をぬらして涼しくするため
- ②体温を調節するため
- ③やる気をみせるため



答え② 内臓が動きやすい体温は36~37℃。これより上がりそうになると、汗をだし、汗の蒸発で体の熱をうばい、体温を下げます。汗をかくためには、水分補給が大切です。

