

保健だより 7月



令和7年7月号
小美玉市立美野里中学校
保健室

気温の高い日が続いています。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。

7月のスクールカウンセラー来校日
9日（水）

令和7年度 体位平均値

		身長(cm)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年生	本校	153.1	151.9	43.9	44.6
	茨城県	154.3	152.6	45.8	45.6
	全国	154.0	152.3	45.3	44.4
2年生	本校	161.5	◎155.2	50.8	◎48
	茨城県	161.7	154.7	51.7	47.4
	全国	161.1	155.0	50.5	47.5
3年生	本校	165.8	155.2	52.3	◎51.6
	茨城県	166.4	156.4	56.1	50.1
	全国	166.1	156.4	55.0	49.6

※茨城県・全国は令和6年度のもの

※◎は茨城県平均より同じか上回っているもの。

○茨城県平均を上回っているものは、2年生女子の身長・体重と3年生女子の体重です。

○男子の体重は、どの学年も下回っており、スリムといえます。

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。

6月26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。

★ 蒸し暑いと、窓を閉め切りたくなりますが、二酸化炭素濃度が高いと集中力が低下し、眠気もおこってきます。今回、基準値を越えていたので（1500ppm以上）、常時換気に加えて、休み時間には大きく窓を開けて換気しましょう。



水泳学習が始まりました!

～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？
- つめは短く切ってありますか？



上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。
1回あたり200mL（コップ1杯）程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。



先日配付された冊子「脱水症&熱中症」をよく読みましょう!

