

保健だより



柏市立柏中学校 保健室

7月号

☆家に持ち帰り、
保護者の方にも見せてください。

7月です。7月には『な（7）・い（1）・す（3）の日』という記念日があるそうです。アニメ映画が由来となっていて、『な（7）・い（1）・す（3）』と読む語呂合わせから、**ナイスなこと、素敵なことを見つける日**ということだそうです。「もうダメだあ〜」と思うより、「よく頑張った。えらいぞ、自分！」とほめてあげるほうが良い結果につながるという研究もあるそうです。一学期に頑張った自分をほめて、そしてしっかり反省もし、夏休みを迎えましょう。

～令和4年度 柏中生発育測定の結果です～

	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
1年生	△155.4cm (154.3cm)	△152.4cm (152.0cm)	44.3kg (46.1kg)	△44.8kg (44.2kg)
2年生	△162.6cm (161.1cm)	△156.5cm (155.2cm)	50.1kg (50.7kg)	45.3kg (47.5kg)
3年生	△167.0cm (166.3cm)	△157.5cm (156.8cm)	△55.0kg (54.9kg)	49.0kg (50.1kg)

() の数値は、令和4年度 柏市中学校平均です。△は平均と比べて高い値です。

柏市平均と比べて、柏中の生徒は……

身長 全学年とも市内平均を上回っています。

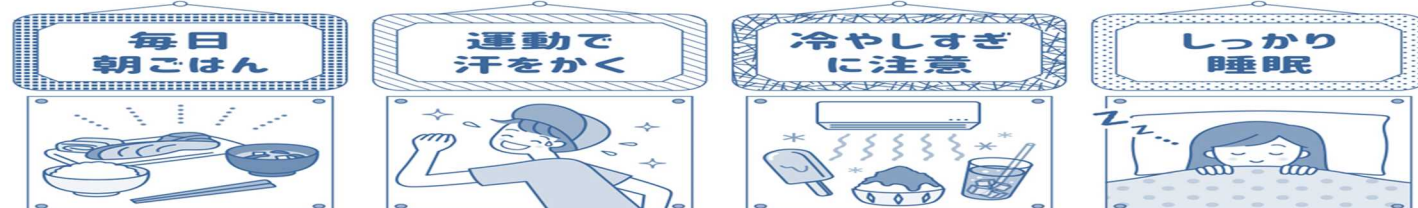
体重 若干上回っている学年はありますが、ほぼ平均かやや下回っています。**バランスを見ると、やせ傾向の生徒がやや多めなのが、気になります。**

<保護者の方へ…>

○今年度も健康診断の実施に際し、ご協力いただきありがとうございました。**すべての健康診断結果については、一学期末に配付する通知票ファイルに同封し、配付します。**お手元に届きましたら、確認をお願いします。

なお、病院での検査・治療が必要な人には、すでに個別のお知らせを配付していますが、**治療・検査がまだの方は、夏休みを利用して病院に行くよう、お願いいたします。**(むし歯、視力の低下、耳鼻科、眼科、尿検査の精密検査のお知らせ etc…のお手紙です。)

暑さに負けない体を作るう



熱中症は、**高温の環境下で起きる体の障害**のことで、主な原因は「**高体温**」「**脱水・脱塩**」「**血圧低下**」です。**重症化すると命にかかわる危険な障害です。予防法を知り、実践し、ならないことが大事です！！**

今年は、6月下旬に観測史上最速の梅雨明け宣言となり、一気に真夏の暑さとなりました…。異常な暑さに、体がついていけない人も多いのではないかと思います。体調を崩さないよう…。熱中症対策をしっかりと行うよう、心がけてほしいと思います。



○運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。運動前・運動中・運動後にしっかり水分補給をしましょう！**目安は、30分に1回です。**

○マスク熱中症にも注意を！
人との距離が十分とれるようであれば、マスクをはずして呼吸を整えることも大切です。

「熱中症？」と思ったら ～意識がある場合～

意識がない場合
すぐに 119 へ

★涼しい所で休ませる

- ①涼しく風通しのよい場所に、本人が楽な姿勢で寝かせる。
- ②衣服のボタンやベルトを外す。



★体を冷やす

- ①ひたい・首の後ろ・わきの下・足のつけ根に氷や冷たいタオルなどをあてる。
- ②ぬらしたタオルで手や足をふき、風をおくる。
- ③飲める場合は、少しずつ水分を飲む。

