

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。小暑しょうしょを知っていますか？「小暑しょうしょ」は「これから本格的な夏が来ますよ」という合図の日です。2023年の小暑は7月7日、七夕の日です。これから迎える暑さに負けないよう、しっかり食べて、十分睡眠をとり、暑さを乗り切る強い体を作っておきましょう。楽しい夏休みまであと少し……です。
夏休みを楽しみにしつつ、残りの学校生活も健康に気をつけて過ごしましょう。無理をせずに、自分の体を大事にしましょう!!

※6月下旬より、頭が痛い・何となくだるい・気持ちが悪いといった生徒の来室が増え、欠席もいつもより多く見られます。体調が悪い時は、念のため検温するように、お願いいたします。

～令和5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	153.7cm (154.3cm)	△152.8cm (152.0cm)	43.8kg (46.1kg)	44.2kg (44.2kg)
2年生	△162.7cm (161.1cm)	△155.3cm (155.2cm)	49.8kg (50.7kg)	47.3kg (47.5kg)
3年生	△167.8cm (166.3cm)	△158.2cm (156.8cm)	△55.0kg (54.9kg)	47.6kg (50.1kg)

()の数值は、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。

柏市平均と比べると、柏中の生徒は……

身長 1年男子以外は、市内平均を上回っています。

体重 3年男子以外はほぼ平均か下回っています。

全体のバランスを見ると、身長は平均を上回り、体重は下回っている(スリム)の生徒が多いようです。

<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等…のお手紙です。)



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!!

熱中症から自分を守るために実行したいこと

睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける
たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給
無理をしない 30分に1回は休憩を取る

その□□不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。
ポイントは“のどが渇く前に飲む”ことです。

睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い…

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高～

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動した時に危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけましょう。