

# 保健だより

7月号 旭中 保健室



夏休み・中総体まであと少しですね。熱中症やけがに気をつけて最後まで全力でがんばってください。

## 熱中症を予防しよう！

症状を知って重症化を防ごう！



### 予防①

体調不良時は  
熱中症の危険度UP  
発熱 下痢  
疲労 睡眠不足  
栄養不足  
日頃の健康管理を  
しっかりと！

### 予防のポイント

#### 予防②

★こまめに  
★のどが乾く前に  
**水分(塩分)補給は  
計画的に！**

#### 予防③

体調不良時は  
早めの休養を！  
休けいをとる！



**尿の色をチェックしよう！**

活動日の翌朝、尿の色が濃いときは  
脱水気味。水分を多めにとろう。

I度 軽度		II度 中等度		III度 重度
熱けいれん	熱失神	血圧下がる↓	熱疲労	熱射病
<ul style="list-style-type: none"> <li>ふくらはぎ、腹筋のけいれん</li> </ul> <p>塩分不足によるもの</p> <p>0.9%の食塩水を補給する</p> <p>※ 500mlの水に塩小さじ1杯ぐらい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>顔色悪い</li> <li>脈、呼吸速い</li> <li>唇がしびれる</li> <li>めまい</li> <li>くらくとする</li> </ul> <p>血流異常による貧血症状</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>めまい</li> <li>吐き気、おう吐</li> <li>大量の汗</li> <li>全身のだるさ</li> <li>体温 37.5~39℃台</li> </ul> <p>体内の水分不足による脱水症状</p>	<p><b>救急車で大至急病院へ！！！！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>意識もうろう</li> <li>全身けいれん</li> <li>体温 40℃以上</li> <li>言葉がおかしい</li> <li>立てない</li> <li>皮膚 乾燥</li> </ul> <p>とにかく冷やす！！ 首・わきの下・足のつけ根</p>	死亡
<p>涼しいところで衣服をゆるめて休ませ...</p>		<p><b>水分補給を！！</b> スポーツドリンク or 0.2%食塩水</p> <p>吐き気などで水分補給できないときや回復しないときは<b>すぐ病院へ</b></p>		

# 健康診断が終わりました

## 体格の平均

学年		男子			女子		
		身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)	身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)
1年	本校	151.7	41.8	80.8	151.3	41.3	81.5
	愛知県	152.0	42.8	81.1	151.8	43.0	82.3
	全国	152.3	43.9	81.2	151.8	43.7	82.1
2年	本校	159.7	48.1	84.9	154.9	46.3	84.2
	愛知県	159.1	48.0	84.7	154.5	46.6	83.9
	全国	159.5	48.8	84.8	154.8	47.1	83.8
3年	本校	164.6	51.5	87.7	157.0	49.2	85.1
	愛知県	164.6	53.6	87.9	156.2	49.1	85.0
	全国	165.0	54.0	88.1	156.5	49.9	84.9

(愛知県・全国の平均は25年度のデータ)

上記のような結果になりました。みなさんはどうでしたか？発達には個人差・男女差があるので、もう身長が止まった人も急に伸びた人もいます。

他にも各種検診がありました。健康診断は1年に1度の自分の健康を見直す大切な機会です。自分の健康は自分で管理できるようになってほしいと思います。

まだ病院に行っていない人は早めに受診しましょう。治療が済んだら用紙を学校に提出してください。



# 睡眠時間集計結果

1年生は生活リズムチェック、2・3年生は宿泊活動前事前健康観察を行いました。就寝時間・起床時間の結果の平均は以下の通りです。

	1年	2年	3年
起床時間	6:42	6:42	6:46
就寝時間	10:43	11:03	11:33

結果を見てみると、7時間ぐらい睡眠がとれていることが分かりました。しかし、中には夜中の2時や3時に寝ている人もいました。体を休めるためにも成長するためにも睡眠はとても大切です。もう一度自分自身の生活を振り返ってみましょう。

また、排便習慣が身につけていない人もいました。多めに水分をとったり、朝ゆっくりトイレ時間をつくったりするなどして、すっきり生活できるように心がけましょう。

## すっきりうんちのためのポイント

- ① 朝うんちタイムをつくる！
- ② 水分をたくさんとる！  
500ml以上とるようにしよう。
- ③ 野菜をたくさんとる！



野菜にはうんちのもとになる食物繊維が豊富。

