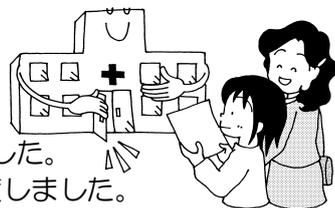


ほけんだより  
尾張旭市立西中学校  
平成29. 7. 10

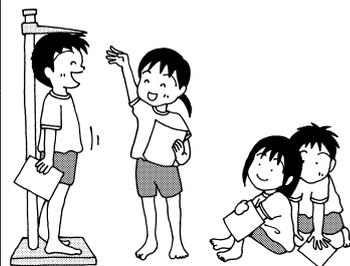
## 定期健康診断が終了しました！

6月30日の耳鼻科検診が終わり、今年の定期健康診断は、全て終了しました。  
 検査の結果、再検査や治療の必要な人には、「受診のおすすめ」の用紙を渡しました。  
 歯科検診の結果、受診が必要だった人は、78名でした。そのうち、歯医者へ行ったという報告書を出した人は、全校でまだ17名です(21.8%)。  
 視力検査の結果、視力B以下で受診を勧めた人は、418名でした。そのうち、眼科へ受診したという報告書を出した人は、138名です(33.0%)。  
 夏休みは、検査や治療に行けるよい機会ですので、「受診のおすすめ」用紙をもらって、まだ受診していない人は、早めに受診をしましょう。



## H29 身長、体重平均(4月測定)

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
身長(cm) 本校平均	151.1	151.7	160.7	155.4	164.8	157.1
身長(cm) 全国平均	152.7	151.9	159.9	154.8	165.2	156.5
体重(kg) 本校平均	40.6	41.7	47.2	44.6	52.2	48.9
体重(kg) 全国平均	44.0	43.7	48.8	47.2	53.9	50.0



保護者の方へ

- 健康診断が終わり、治療や精密検査の必要な方には、「受診勧告書」を出させていただきました。尿検査で異常の認められた方は、思わぬ疾患が隠れていることもあります。早めに再検査をしてください。
- また、貧血検査の結果、3ヶ月後に再検査という方は、7月末がその時期になります。白血球数は、個人差や変動が大きく、継続して検査することもあります。お医者さんの指示に従ってください。
- 夏休み中の部活動は、熱中症予防のためスポーツドリンク等が許可されています。

## 夏なのに? せき、発熱... 夏かぜとは

かぜは冬にひくもの、とは限りません。かぜの原因となるウイルスは200種類以上ありますが、高温多湿である夏に流行しやすいものもあるのです。

〈主な夏かぜ〉

- 咽頭結膜熱  
「プール熱」とも呼ばれ、のどの痛みや発熱、ときには激しい咳などの症状がみられます。
- ヘルパンギーナ  
39~40℃の高い熱が出るほか、上あごの粘膜やのどの奥に水泡ができます。
- 手足口病  
37℃~38℃の熱(発熱しない場合もあり)、手や足などに発疹が現れます。



予防のためには、冬のかぜと共通した「手洗い」「人混みを避ける」などのほか、「タオルの共有を避ける」「エアコンによる冷えを防ぐ」ことなども必要です。『もしかして...』と感じたら、早めの安静・休養を心がけましょう。

# 熱中症は 予防できます

## STOP 熱中症



### 熱中症を引き起こしやすいのは？

熱中症には、それを引き起こしやすい条件や状態があります。これらに注意することが熱中症の予防に繋がります。

#### 【熱中症に注意すべき環境条件】

- ・気温や湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に気温が上がる（梅雨の晴れ間や梅雨明け直後など）

#### 【熱中症に注意すべき体の状態】

- ・まだ体が暑さに慣れていない、汗を上手にかけない
- ・体調がよくない（睡眠不足、下痢、病気など）
- ・朝食を食べていない、栄養不足

### 熱失神

暑さによって血圧が低下、  
血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色



## 熱中症

こんな症状が  
あらわれたら注意!!

汗をたくさんかきすぎて  
脱水症状を起こしている状態。

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い



### 熱疲労

### 熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、  
塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクと  
けいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がふる



暑さで体温が上がり、  
脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることが  
おかしい
- 反応がにぶい



### 熱射病

## 熱中症での応急処置 ～体温を下げるには～



## 上手な水分のとり方

コップ1杯くらいの  
量を飲む  
(一気にたくさん  
飲まない)



朝起きたとき、食事や  
運動のとき、  
入浴後、  
寝る前など  
こまめにとる



汗をたくさん  
かいたときは、  
塩分が入った  
スポーツ  
ドリンクを

