

ほけんだより 7月



令和7年7月1日（火） NO.5 邑楽中学校 保健室

いよいよ夏本番！みなさんが楽しみにしている夏休みまであと3週間になりました。今週から水泳の授業も始まりますね♪涼しいように感じる水の中でも熱中症の危険はあります！体調を崩さないように夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べて、暑さにまけない体をつくりましょう。

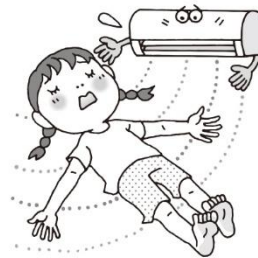
熱中症とは・・・



温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な症状があらわれる病気のことです。

熱中症かも💧と思ったら・・・

- ①エアコンが効いた室内など、涼しい場所へ移動する。
- ②首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす。
- ③経口補水液（OS-1）などで水分補給する。



熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。

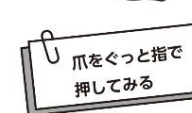


熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。授業中や部活動中に少しでも変だな…と思ったら、すぐに近くの先生に伝えてください！

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

☆ 1学期身体測定の平均です ☆

		身長(cm)	体重(kg)
1年生	男子	153.7 (153.8)	48.5 (45.8)
	女子	152.5 (151.8)	45.4 (44.9)
2年生	男子	161.6 (161.2)	53.9 (51.5)
	女子	155.3 (154.6)	48.0 (48.1)
3年生	男子	163.9 (165.8)	54.8 (55.5)
	女子	155.7 (156.5)	50.3 (50.5)

成長には個人差があるため、平均より高い・低いと
いって心配する必要はありません。大切なのは、自分
自身の成長の度合いを知る
ことです！！

※ () 内は、令和6年度の群馬県の平均値です。(R6 学校保健統計調査より)

* 歯科検診の受診状況です *



クラス	要受診	受診済み	受診率	クラス	要受診	受診済み	受診率
1年1組	7人	1人	14.3%	2年3組	5人	0人	0.0%
1年2組	3人	1人	33.3%	2年4組	8人	0人	0.0%
1年3組	9人	2人	22.2%	3年1組	7人	1人	14.3%
1年4組	5人	1人	20.0%	3年2組	8人	1人	12.5%
2年1組	8人	2人	25.0%	3年3組	6人	2人	33.3%
2年2組	2人	0人	0.0%	3年4組	7人	2人	28.6%
全校				75人	13人	17.3%	

むし歯は、放置していても自然に治ることはありません！むしろ、むし歯を放っておくと痛みが出たり、となりの歯にむし歯が広がってしまうこともあります。むし歯が大きくなるほど治療期間も長引いてしまうので、「受診してください」に〇がついていた人は、早めに歯科医院でみてもらいましょう。
各クラス受診率100%（全員むし歯ゼロ！）を目指しましょう！！

熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれませんが、深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。



湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。