

保健だより7月



H30.7.6 物部中学校 保健室(No.4)



7月になり、暑い日が続いています。いよいよこれから夏本番ですね。暑さで食欲がなくなり、きちんと食事をとれていない人はいませんか？食事のバランスが崩れると、体力が低下し、熱中症のリスクを高めます。暑いときこそバランスのとれた食事が大切です。暑さに負けない体をつくって、総体やコンクールに向けて部活動に励みましょう！水分補給も忘れずに！！

☆平成30年度発育測定の結果☆

性別	学年	身長(cm)			体重(kg)		
		物中平均	栃木県平均	全国平均	物中平均	栃木県平均	全国平均
男子	1年	153.2	151.8	152.8	45.2	43.5	44.0
	2年	161.7	159.3	160.0	52.8	48.9	49.0
	3年	166.4	165.5	165.3	59.7	54.2	53.9
女子	1年	151.1	151.3	151.8	43.7	44.2	43.6
	2年	153.5	154.8	154.9	45.0	47.7	47.2
	3年	156.4	155.9	156.5	49.2	50.8	50.0

今年度の測定結果の学年ごとの平均値です。栃木県・全国平均は平成29年度の値です。個人によって成長の速度は異なります。平均との差を気にするのではなく、バランスの良い食事・適度な睡眠と運動を心がけましょう！規則正しい生活がみなさんの健康な成長を促してくれます！！



この夏

結果を出したい君!

準備運動は念入りに。



けがを予防!!

むし歯があると、



ふんぬ べんばれないよ

予防が大事 熱中症



暑くなってくると注意が必要なのが「熱中症」です。気温や湿度が高いときに激しい運動をしたり、室温の高い場所に長時間いたりすることで、体の中の水分が不足したり、体温の調節ができなくなったりして、頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状が出ます。熱中症にならないための方法を身につけ、普段から実践できるようにしてください。

熱中症になりやすいのはどんなとき？

注意が必要な環境の条件

- 気温や湿度が高いとき
発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。



- 急に暑くなったとき
梅雨の晴れ間など、体が暑さに慣れていないときは要注意です。
- 風がないとき
汗が乾くときに体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいいため、体温調整がうまくできません。

注意が必要な身体条件

- 寝不足のとき
前日の疲れがとれず、体調不良の原因にもなります。
- 朝ごはんを食べていないとき
朝食を抜くと睡眠中にかけた汗で不足した水分・塩分が補給できません。
- 下痢や発熱など体調不良のとき
下痢のときには体が脱水状態にあり、発熱のときに運動をしたりすると更に体温が上がってしまいます。

熱中症にならないために守ってほしいこと

- しっかり睡眠をとる
- 朝食をしっかり取る
- 規則正しい生活習慣で体調を整える
- こまめに水分をとる
- たくさん汗をかいたら塩分もとる
(塩分も一緒にとれるスポドリがおすすめ)
- 運動するときは30分に1回は休憩する
- 体調が悪いときは無理せず体を休ませる

