

# 青空

～大内中保健安全だより～

令和6年5月2日発行  
真岡市立大内中学校  
保健室

## 検査結果を配布しています

身体測定（身長・体重・視力・聴力）、腎臓検診、血液検査、歯科検診、心臓検診を実施しました。

各種検査結果を隨時配布しています。結果をもとに、普段の生活の振り返りをしましょう。また、治療や受診を勧められている人は、時間を作つて受診をお願いします。



【身体測定結果の校内平均】

		身長	体重
男子	1年	156.6cm	46.0kg
	2年	160.5cm	48.3kg
	3年	166.0cm	55.9kg
女子	1年	153.3cm	46.8kg
	2年	155.5cm	48.5kg
	3年	154.5cm	49.7kg

【歯科検診結果】

	むし歯のある人	むし歯の合計本数
1年	11人	16本
2年	5人	10本
3年	8人	13本



## ★今月の保健目標★ 運動時の安全に努めよう

今年は、5月に運動会があります。ケガの予防の1つとして、こまめに爪を切つておきましょう。

伸びすぎで  
いませんか？

①指先に力を入れるときに支える



爪が爪の役割をきちんと  
はたしてます？

③指先を保護する



伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動・作業時のじゃまとなり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたり…。

手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいがBESTの長さです。今のみなさんの爪の長さは…？ チェックしてみてくださいね。



だんだんと汗ばむ日も多くなっていきます。体が暑さに慣れていないこの時期は、意外と熱中症になりやすいです。熱中症の予防をしっかりととしておきましょう。



**5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなつた日は熱中症に要注意！**

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

**熱中症予防のポイント**

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときは体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

**暑熱順化とは**

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になります。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、汗をかくほどの運動を習慣にする  
その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

## 保護者の方へ 運動会当日の健康観察について

運動会当日の朝、登校前にお子様の健康観察をお願いします。学校からeメッセージでアンケート付きのメッセージをお送りしますので、回答してください。

安全な運動会の実施にむけ、御協力をよろしくお願いいたします。

### 【観察項目】

体調・朝食の摂取状況・睡眠の状況・運動会への出欠の有無

