

ほけんだより 7月

令和7年7月1日
吉川市立吉川中学校
保健室

今年も既に気温が35度に迫る日もあるなど、暑さの厳しい気候が続いています。運動の最中や後はもちろん、出かける前、体育や部活の前、屋内で過ごしているとき、下校する前など、忘れずに水分補給を！

特に、暑さに慣れていない人、朝食抜き、寝不足の人は熱中症になるリスクが高いです。「運動、食事、睡眠」の基本的生活習慣を大事にしましょう。



熱中症に気をつけよう！

起こります こんなとき	熱射病 ねっ しゃ びょう 暑さに長時間さらされたとき 暑い中で運動をしているとき →体温調節機能が働かなくなる	熱疲労 ねっ ひ ろう 水分補給をしないで運動を 続けているとき →水分や塩分、電解質が不足	熱失神 ねっ しつ しん 高い気温の中で運動して いて、やめた直後 →一時的に脳への血流低下	熱けいれん ねっ たくさん汗をかいたのに、 水分だけ補給したとき →血液中の塩分濃度が低下	スポーツ時の 水分補給 ここがポイント ① 渴ぐ前に飲む ●飲む量の目安● ・練習前 250～500ml ・練習中 15～30分ごとに 一口から200ml ぐらい ② 水分の他、塩分や ミネラル分を補給 2～4倍程度に薄めた スポーツドリンクなど ×甘すぎるもの ×炭酸飲料
そのとき からだは…	●反応が鈍い ●意識がない ●言動がおかしい ●ショック症状 ●過呼吸 重症：生命が危険！	●力が入らない ●めまい ●吐き気、嘔吐 ●頭痛 手当てをしないと、重症に	●一時的な失神 ●脈拍が速く、弱い ●呼吸数増加 ●顔色が悪い ●めまい	●足や腕、おなかの筋肉に、 痛みを伴うけいれん	
おぼえておこう 応急手当	救急車を!! 意識・呼吸を確認 からだを冷やして、体温を下げる ◆水をかけて、あおぐ。 ◆首、わきの下、足の付け根に氷 やアイスパックを当てる。	◆涼しい場所に衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する。 ◆足を高くして、手足を心臓に向けてマッサージする。 症状がおさまっても、その日は運動をやめ、病院に受診しましょう	◆生理食塩水（0.9%の 食塩水）を補給する。		

【熱中症おススメ対策】☀

☆朝食で熱中症対策…みそ汁や梅干しなど、塩分を含んだメニュー(食品)を食べる。

☆手足からクールダウン…両手を水道水で冷やす、バケツに氷水を作り両足を浸ける。

🦷 1年生ブラッシング指導🦷

歯科衛生士の方に、歯肉炎の恐ろしさや正しい歯の磨き方について教えていただきました。染め出しをしてみて、磨き残しの多いところは分かりましたか？

学んだことを生かして丁寧に歯を磨き、キレイな歯を維持しましょう！

また、歯石やむし歯など、セルフケアでは対処が難しい場合もあります。症状がなくても、定期的に歯科医院でメンテナンスをすることが大切です。



令和 7 年度 定期健康診断まとめ



身体測定結果(平均)

		男子			女子		
		1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年
身長	cm	153.5	160.0	166.7	153.1	154.5	156.8
体重	kg	44.5	49.2	57.0	44.2	46.1	50.5

大きな学年差は見られず、半数以上が B 以下という結果でした。受診勧告書を受け取った人は眼科を受診し、医師の指示に従いましょう。

特に、黒板の字などが見えづらい人は適切に矯正をして、快適な学校生活を送れるようにしてください。

☆近視の進行を防ぐポイント☆

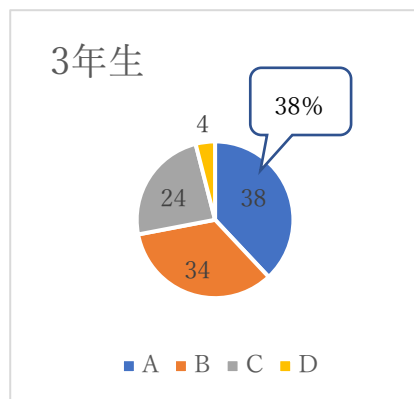
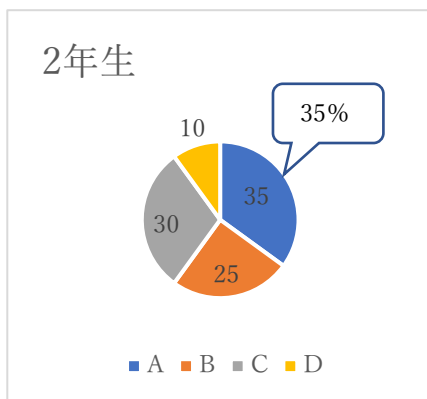
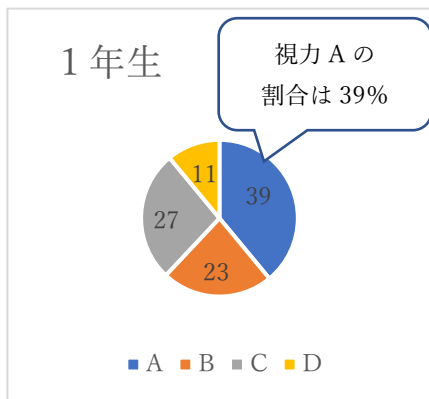
①毎日外活動をする(日陰でも OK!) ②画面を見るときは 20 分毎に 20 秒を目安に 20 フィート(6m)以上先を見る ③画面や物は 30 cm 以上離して見る

近視は緑内障などといった眼疾患のリスクを高めます。目を大切にしましょう。

視力測定結果 (%)



※視力矯正者も含む



A : 1.0 以上

B : 0.9~0.7

C : 0.6~0.3

D : 0.3 未満

歯科健診結果 (人)



歯垢付着、CO (むし歯になりかけの歯) 有の割合が高い結果でした。

	むし歯	CO(要観察歯)	歯垢・歯石	歯肉
1 年	3	44	50	13
2 年	3	38	39	30
3 年	8	47	51	28

すでに受診し、治療を済ませた生徒も含まれています。

むし歯は自然に治ることはありません。歯石も歯磨きでは落とせません。治療の勧告を受けた人はなるべく早く歯科医院を受診をしてください。

「まあいいや」と歯磨きをサボったり、適当に済ませることのないようにしましょう。