

ほけんだより 7月

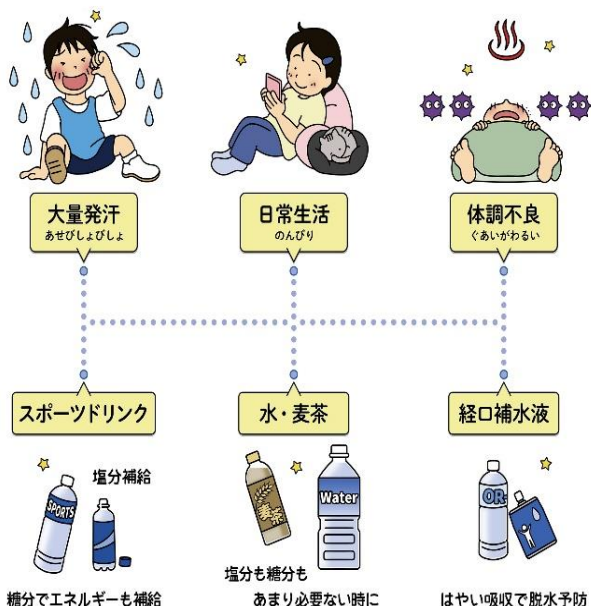
令和8年7月1日
吉川市立吉川中学校
保健室

今年も猛暑が予想されています。熱中症も注意ですが、涼しい部屋で一日過ごして、エアコンの中にいると、「寒暖差疲労」になり自律神経も乱れます。おうち時間が増える夏休み、暑さ対策や生活リズムに気を付けて充実した夏休みを過ごしてください。

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃未満	厳重警戒（激しい運動は中止）
25～28℃未満	警戒（積極的に休憩）
21～25℃未満	注意（積極的に水分補給）
21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）

出典：（公財）日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」

夏の水分補給 何を選ぶ？



「WBGT」（暑さ指数）という言葉を知ったことがありますか？WBGT は、熱中症を予防するための目安です。暑いというと気温が高い事だと思いがちですが、私たちの体に大きく関係する周りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。WBGT が28（厳重警戒）を超えると、熱中症になる人が急増します。暑い時期は「今日のWBGTはいくつかな？」とテレビのニュースや天気予報で確認してみましょう。

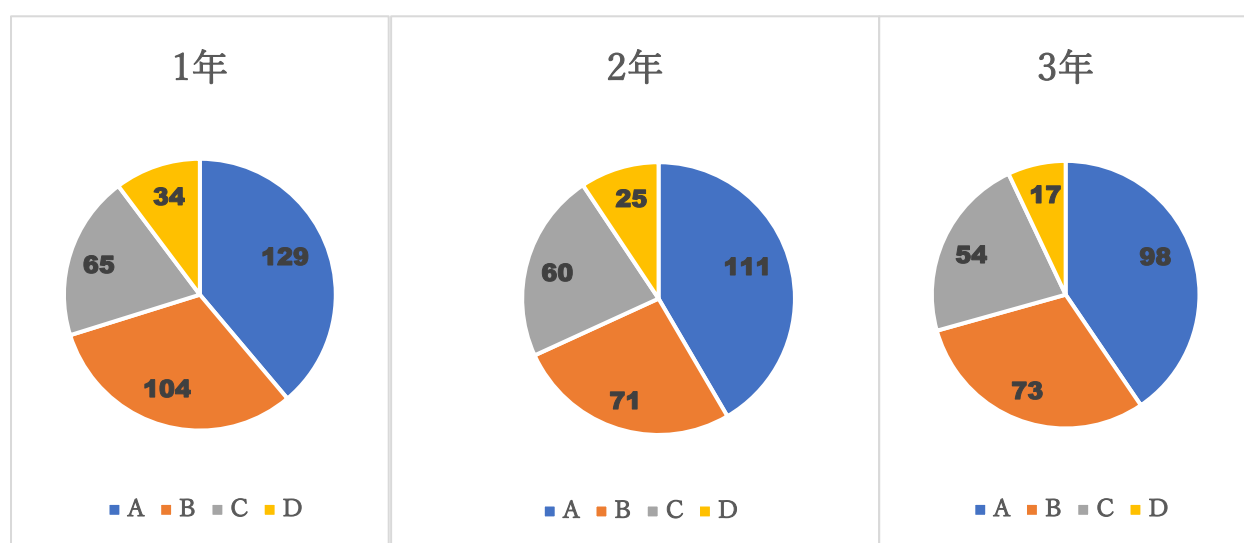
【夏休みは「ほどほど」が大切です。】

- ① 部屋は「ほどほど」に冷やすくらいで調度いい。冷やしすぎは体調を崩します。
- ② 冷たいものは、食べやすいけど「ほどほど」にしておこう。体が冷えます。
- ③ 外は暑い日が多いけど、運動も「ほどほど」にしよう。体を動かしておかないと2学期がきつくなります。
- ④ ゲーム、携帯などのデジタル時間は常に「ほどほど」を意識して使おう。たまには全く触らない1日を作ってみてはいかがでしょう。
- ⑤ 休みだからといって夜ふかしは「ほどほど」にしよう。生活リズムを戻すのは大変です。

令和8年度吉川中学校定期健康診断結果

		男子			女子		
		1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年
身長 cm	本校	153.3	160.6 ▼	165.1	152.3	155.2▲	156.4
	県	153.5	161.3	166.3	152.3	155.1	156.5
	全国	153.8	161.1	166.1	152.4	155.0	156.4
体重 kg	本校	44.2▼	49.5▼	54.3▼	44.0▼	47.5	48.7▼
	県	45.0	50.7	55.1	44.5	47.4	50.0
	全国	45.2	50.4	55.0	44.4	47.5	49.7

視力測定結果（％）



A：1.0以上 B：0.9～0.7 C：0.6～0.3 D：0.3未満

口腔の状況結果（人）

	検査人数	むし歯人数	歯垢人数	歯肉人数
1 年	284	9	57	3
2 年	270	8	32	5
3 年	240	7	82	11

歯垢：磨き残しが目立つ

歯肉：歯肉に炎症が見られる

【定期健康診断結果をうけて】

体位は小柄である。その中でも中2の女子は大きい。視力は学年が上がるにつれて、視力低下が進む。また B から C に移行するのも早い傾向にある。歯科では、むし歯の人数は多くはないが、CO（むし歯のなりそうな歯）の生徒は、全校で76人にいた。歯垢がある生徒も多くいた。歯みがきがあまり生徒も多く、むし歯になりそうな生徒がいる。磨いているが、磨けていない状態が気になる。