

ほけながあまり7月

2021.7.1 尼崎市立武庫東中学校 保健室

暑い日が続いていますが、みなさん元気に過ごしていますか。期末テストも終わり、夏休みまであと少しですね。勉強や部活動、楽しみな予定など色々な計画があると思いますが、終業式まで気持ちを切らさず、頑張りましょう。



～健康診断の結果から～

武庫東中 平均値	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	154.5	151.8	44.4	43.3
2年生	158.9	154.9	47.0	46.2
3年生	166.2	156.2	52.9	47.9



4月から行われていた健康診断も、7月5日(月)の歯科検診(未受診者対象)が終われば、終了します。各検診で異常が見られた場合や、受診が必要な場合には、プリントをお渡ししています。まだ受診していない人は、夏休みの間に治療を済ませておきましょう。受診済証も忘れず提出してくださいね。



6月の紙パック回収枚数

みなさんのおかげで、6月は1067枚 集まりました。ご協力ありがとうございます。代表して、1位から3位までのクラスを発表します。

1位 2年2組 244枚

2位 3年2組 151枚

3位 1年5組 83枚

次回の回収日は、7月5日(月)です。

学期末には、各学年、総合枚数が1位のクラスに、表彰状をおくります。また、ご協力よろしくお願ひします。



意識してつくるう



この夏の過ごし方 大丈夫?

冷房でキンキンに冷えた部屋って最高ー!



冷たい種類にアイス、やめられない!



暑いからお風呂はシャワーだけ!

そのままヒ...夏バテになってしまうかも

体がたろくなる 食欲がなくなる やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましよう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



こんな人は 危険! 熱中症の大!



熱中症は室内でも起こります!



熱中症 症状別重症度

I度 めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、水分・塩分を補給する	
II度 吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、氷のうなどで体を冷やす	
III度 全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに救急車を呼ぶ	

暑さに負けない体を作る



汗なんて、かきたくない?!

汗って、なんのためにかくの?

汗は蒸発するとき体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげ。



汗って、1日にどれくらい出るの?

ふだんじっとしていても500~1,000mLの汗が出ています。運動をすると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切。



水分が足りないと汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。

汗って、なぜくさいの?

体温調節のために出る汗は99%が水です。だから出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮膚の汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめにふき取れば汗はくさくないのです。

体調管理に大切な汗。暑い夏こそなかよく!

