

ほけんたより 7月

令和元年7月18日
流山市立南流山中学校
保健室



みなさんが楽しみにしている夏休みももうすぐ始まります。夏休みは自由な時間が多く、生活が不規則になりがちです。エアコンのかけすぎや水分の取りすぎなどに注意し、環境の変化に上手に対応して、健康で充実した夏休みを過ごしていきますよ！

身体測定結果のお知らせ

※全国平均は、平成30年度のものです。	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	152.2	152.6	41.8	43.7
全国平均	152.7	151.9	44.0	43.7
2年	157.9	154.9	45.4	47.0
全国平均	159.8	154.9	48.8	47.2
3年	164.6	156.9	51.8	49.3
全国平均	165.3	156.6	54.0	49.9

身長を伸ばしたい人に3つの話

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思えます。それでも高くなりたい、という人のために3つのアドバイス。

- 栄養** 骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとること。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに。
- 睡眠** 成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。睡眠時間が9～10時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。
- 運動** 成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。ただ運動のし過ぎもかえってよくないようです。

熱中症の予防から対応まで

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。

30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。

塩分量は0.1～0.2%

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。

すぐに病院へ搬送

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであく方法も

予防する

どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3～4日で汗を上手にかき、3～4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。

どちらも無理は禁物！

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。

炎天下では帽子を

対応する

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。

手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。

絶対1人しない！！

保護者の方へ

健康診断が終わりました！

6月で、1学期の健康診断がすべて終了しました。検診終了後、所見があった生徒には結果を配付しています。所見なしの生徒にはお知らせは配付していません。

普段は部活動や習い事で忙しく、病院に行く時間が取れないご家庭も多いと思います。時間のある夏休みを利用して、医療機関での受診をお願いいたします。

夏休みは治療のチャンス



7月11日(木)に「健康の記録」を配付しました。配付時、心電図検査(1年生)、尿検査二次(該当者のみ)の結果が出ていなかったため、未記入となっています。その後、結果がわかりましたので、12日(金)に結果のお知らせを配付しました。他の検診結果と同様、異常があった生徒にのみ配付していますので、ご承知おきください。(2年脊柱側弯症検診は9月に実施予定のため、未記入です。)