

ほけだがもり 7月

R 3. 7. 28

No. 7

飯豊中学校 保健室

熱中症に気をつけて



いよいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのもいいかもしれませんね。夏休みはいろいろなことに挑戦できるよい機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。生活リズムをくずさずに、熱中症に気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

「健康の記録」を配付しました

1学期の健康診断の結果を記入しています。通知表と一緒に綴じられていますので、おうちの人と一緒に見て、健康状態を確認しましょう。

健康診断の結果、受診が必要な人には事前に「受診のすすめ」等を渡しています。まだ受診の済んでいない人に「受診のすすめ」を再発行しました。現在治療中の人もいると思いますが、治療状況の確認の意味も含めて再発行しました。おうちの人と相談して、早めに受診し治療を済ませましょう。

受診・治療を夏休み中に済ませましょう



	視力	歯科
	58	87
「お知らせ」「おすすめ」を渡した数	〔 1年-18 〕 〔 2年-24 〕 〔 3年-16 〕	〔 1年-31 〕 〔 2年-26 〕 〔 3年-30 〕
	40	18
「お知らせ」「おすすめ」が返ってきた数	〔 1年-16 〕 〔 2年-15 〕 〔 3年-9 〕	〔 1年-7 〕 〔 2年-5 〕 〔 3年-6 〕
受診・治療率	69.0%	20.7%

おうちの方へ

歯科の受診率が低いようです。夏休みを利用して、受診治療を済ませていただくようお願いいたします。

発育状況

飯豊中生の発育状況です。

男子は全学年、身長・体重ともに全国平均と同じか上回っています。女子は全学年、体重で全国平均を上回っています。身長は1、2年生が全国平均を上回っています。



		身長(cm)			体重(kg)		
		本校	県	全国	本校	県	全国
男	1年生	153.2	154.0	152.8	45.5	45.8	44.2
	2年生	160.9	161.4	160.0	50.8	51.0	49.2
	3年生	165.4	166.1	165.4	57.6	54.9	54.1
女	1年生	152.8	152.2	151.9	46.0	44.7	43.8
	2年生	154.9	155.1	154.8	48.4	47.9	47.3
	3年生	155.5	156.9	156.5	53.8	50.6	50.1

* 県・全国平均は令和元年度の値 * ■ は全国平均と同じか上回っている数値

その夏の過ごし方 大丈夫？

冷房で
キンキンに
冷えた部屋って
最高ー！



冷たい
麺類にアイス、
やめられない！



暑いから
お風呂は
シャワーだけ！

そのままだと… **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

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
みましょう。



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。



水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより **水分をたくさんとったほうがいいタイミング**

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がって、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。