

保健だより

平成29年7月25日
山形市立第一中学校
保健室



健康診断が終了しました

身体測定結果（平均）

県平均は平成28年度の結果

		男 子			女 子		
		1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年
身長 cm	一中	152.2	160.8	164.0	152.0	156.1	158.1
	県	153.1	161.3	165.8	152.8	155.6	157.1
体重 kg	一中	43.8	50.0	53.5	44.4	48.5	50.6
	県	44.9	50.5	54.7	45.2	48.1	51.3

各種検診の結果で受診の必要な場合には、検診後に「受診のすすめ」を配付しています。受診がまだの人は、この夏休みを利用して必ず受診しましょう。
健康診断の結果は「健康通知票」をご覧ください。結果について気になることがありましたら、保健室にご相談ください。



<p>自由な時間がいっぱいあります</p> <p>いろいろなことにチャレンジできる!</p>	<p>行動範囲が広がります</p> <p>友だちとあちこち出かけたいな。</p>	<p>実力アップのチャンスです</p> <p>部活動の練習をがんばろう!!</p>	<p>いろいろな体験ができます</p> <p>海やキャンプに行くかも。</p>
---	---	--	--

元気で楽しい夏休みを

ダークサイドに気をつけて

<p>あれもこれも詰めこみ過ぎないで</p> <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ゆとりのある計画を。 ●規則正しい生活リズムを守る。 	<p>楽しいときこそ誘惑に注意</p> <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none"> ●出かけるときは、家の人に、行き先、一緒に行く人の名、帰る時間を必ず伝える。 ●好奇心だけで行動しない。 	<p>熱中症にならないように</p> <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none"> ●練習中も、こまめに水分補給をする。 ●休憩時間には、日かげで休む。 	<p>事故やケガに気をつけて</p> <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ルールを守り行動する。 ●遊泳禁止・立入禁止の場所には、絶対に近づかない。
--	--	---	---



熱中症に注意!!



今年も暑い日が続き、熱中症が心配です。水分補給の大切さはわかっているけど、ついつい飲まずにいたり、飲んでいても不足していたり…。自分は大丈夫だと思わずにしっかり予防しましょう!

運動する前に体調、疲労の状態をチェックし、運動開始30分前に250～500mlの水分をとる。



帽子をかぶる。

水分は0.1～0.2%くらいの塩分を含んだものがよい。



30分に1回程度休憩をとり、水分補給する。

汗を吸いやすく、通気性の良い服を選ぶ。着替えのシャツやタオルを用意する。



防具をつけるスポーツでは、休憩中は防具や衣服をゆるめ、熱を逃がす。

このような症状があれば…熱中症!

- 手足がしびれる
- めまい、たちくらみ
- 筋肉痛、こむら返り
- 気分が悪い、ボーとする



- 頭痛がある
- 吐き気がする、吐く
- 体がだるい
- 意識が何となくおかしい



- 意識がない
- けいれんしている
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐ歩けない
- 体が熱い



重症度

軽

中

重

症状があったら、早めに先生や友達に伝える。涼しいところで休憩し、体を冷やし、水分補給をする。意識がない、反応しない、返事がおかしい時は急いで病院へ!



夏休みも生活リズムをくずさずに!

- 学校のある日と同じ時間に起きる(アウトネット・アウトゲームのルールを意識する)
- 食事は1日3食しっかりとる
- 適度に運動する

8月22日元気に登校しましょう!