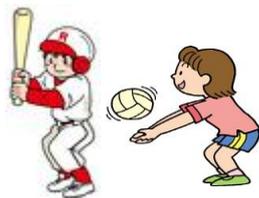


ほけんだより



2017.7.10
富岡市立北中学校

一学期も残り少なくなってきました。暑い中、土曜日から夏の中体連が始まりました。どの部も頑張っている姿に、たくましさを感じています。特に3年生にとっては最後の大会。悔いの残らないように、自分のベストの力を出せるよう、練習に打ちこんでください。応援しています。

でも、疲れた時は、無理をしないでください。少し休んで、次へのパワーを蓄えてください。これからますます、暑い日が続きます。水分補給や休憩も忘れないようにしましょう！！

健康診断の結果をお知らせします

「健康のしおり」を配布します。4月からの健康診断の結果が記入してあります。もう一度、自分の身体の状態について振り返ってください。まだ、歯科や視力を受診していない人は早めの受診をお願いします。夏休み前に、もう一度歯科受診のすすめを渡します。「健康のしおり」は印を押して、担任までお願いします。

下の表は、身体計測の平均値です。身長や体重には個人差があります。あまり、気にしないで、参考として見てください。何か心配なことがあるときは、いつでも保健室に相談に来てください。

(本校のデータは29年度の平均。県平均は28年度のデータです。)

(身長)

	1年(男子)	2年(男子)	3年(男子)	1年(女子)	2年(女子)	3年(女子)
本校	151.2	160.7	163.8	150.0	155.5	155.6
県平均	152.4	159.3	164.8	151.5	154.2	156.1

(体重)

	1年(男子)	2年(男子)	3年(男子)	1年(女子)	2年(女子)	3年(女子)
本校	43.2	49.0	56.4	41.0	47.0	48.6
県平均	44.8	48.9	54.4	44.0	47.3	50.4

★熱中症にご用心！

●予防・応急処置は？

- ①同じ気温でも湿度が高い、激しい運動をしているなどの条件では危険性が高くなります。また、体調や暑さへの慣れも大きく影響します。体調がよくないときは、無理な運動は控えましょう。
- ②暑いと汗をたくさんかきます。汗は体温が上昇しすぎるのを防ぐ役目をしていますが、汗によって大量に水分が失われると脱水症状を起こしてしまいます。運動の前や休憩のとき水分をとるようにしましょう。
- ③めまい・脱力感・吐き気などを感じたり、体調が悪くなった場合は、次のような応急処置をしましょう。

- ・日陰など、風通しがよく涼しいところで休む
- ・衣服をゆるめて体を楽な状態にする
- ・頭や首、わきの下などをぬれタオルで冷やす
- ・意識がはっきりしている場合は水やスポーツドリンクなどを飲む
- ・意識がもうろうとしていたり呼吸に異変がある場合は、すぐに救急車を呼ぶ



★清涼飲料水の飲み過ぎに注意！

暑い夏。ジュースや清涼飲料水など、冷たい飲み物をついついたくさんにとってしまいがち。でも、そこには大きな落とし穴があります！「清涼飲料水」には、500mlのペットボトルに50g以上の糖分(砂糖)が含まれているものがあります。普段の食事でもとっていることを考えれば、毎日のように飲んでみると、取り過ぎになってしまいます。糖分を取り過ぎると、日常的に体がだるくなったり、イライラして落ち着きがなくなったりするといわれています。また、むし歯や肥満の原因にもなります。

スポーツをしているときの水分補給にはスポーツドリンクがいいといわれます。塩分や糖分を効果的に吸収できるため運動中の水分補給には適していますが、実は糖分が意外に多く含まれているため、日常生活では取り過ぎになることもあるので注意が必要です。糖分を含まないお茶や水と清涼飲料水をバランス良く飲んで、暑い夏を元気に乗り切りましょう！