

保健だより 7 月

令和 6 年 7 月 5 日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰
養 護 田島陽子

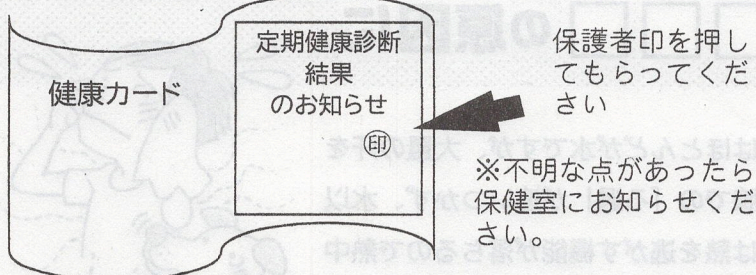


年々、暑さが厳しくなっています。この時季に心配な体の不調といえ
ば、やっぱり熱中症。保健室前や中央玄関に熱中症指数の掲示をしてい
るので、気にして見るようにしてください。熱中症は、外だけではなく
部屋の中でも起こります。『がまんは熱中症のもと』です。のどの渴き
をがまんしない・体調が悪い時はがまんしない、この2つを守って熱中
症を予防しましょう。もちろん、よく寝て朝ごはんをしっかり食べ、体
調を整えておくことは大前提です！これからさらに暑い日が続きます。
熱中症対策をしっかり考え、自分の身体は自分で守っていけるようにし
ましょう。

健康診断結果をお届けします

定期健康診断の結果を健康カードの内側に貼付しまし
た。結果をみると、身長が伸びた人、視力が下がった人な
ど、成長や健康状態は人それぞれです。この機会に自分の
体の状態を知って、今後の生活に役立ててください。

また、自分の身長・体重・視力等は、健康の基本データ
として覚えておきましょう。



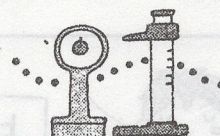
健康カードは、7月12日（金）までに返却願います。

3年生は返却の必要はありません。

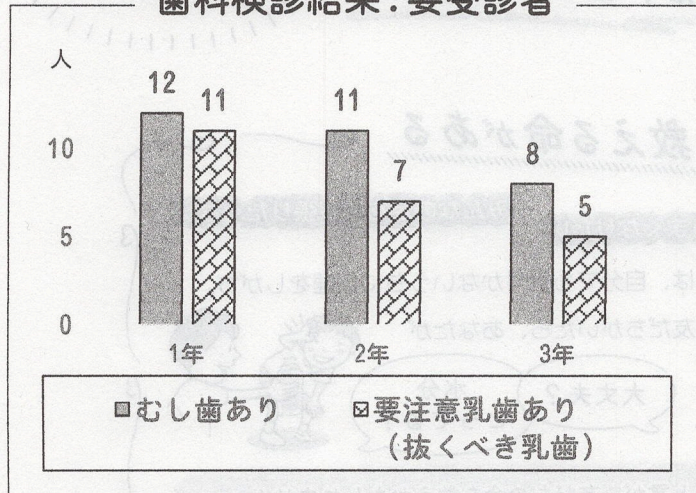
3年間の成長の記録として大切に保管してください。

安方中 身体計測結果（平均値）

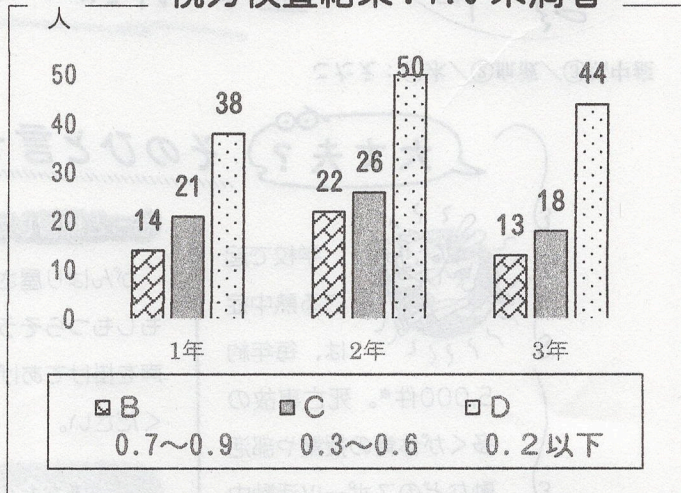
		身長 cm	体重 kg
男 子	1年生	155.1	45.6
	2年生	159.8	50.2
	3年生	166.3	53.4
女 子	1年生	153.6	45.9
	2年生	156.1	49.0
	3年生	157.3	49.9



歯科検診結果：要受診者



視力検査結果：1.0 未満者



夏休みは、検査・治療のチャンスです。毎日の忙しさに受診を
先延ばしにしている人は、この機会に受診しましょう。
夏休み明けにたくさんの受診報告が届くことを願っています。

徹底分析！汗のヒミツ

□に入る言葉を
探そう

1 汗の99%は□で できている

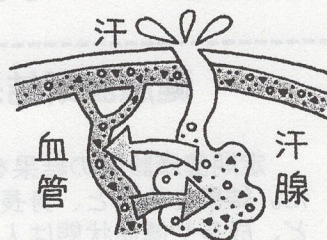
汗 の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。

汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかけたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



2 汗の原料は□□

汗 を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



3 悪い汗は二オイと□□□の原因に

汗 にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていると汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌な二オイの原因になります。



上手な水分補給



汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけて
この夏を元気に
過ごしましょう！

こたえ：①水／②血液／③熱中症

大丈夫？ そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？

水分
とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。
自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。