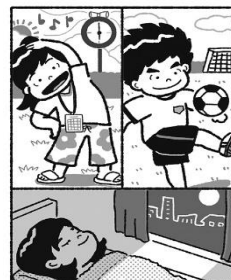


元気いちばん

加古川市立平岡中学校
ほけんだより
令和5年7月号



毎日暑いが続いていますね。間もなくみなさん楽しみにしている夏休みが始まります。夏休みは生活リズムが崩れやすくなりますので、先日の睡眠の授業や保健指導で学んだことを思い出して、規則正しい生活を送りましょう。また、1学期の健康診断で結果のお知らせをもらった人は、時間のある夏休みの間に、医療機関を受診するようにしてください。

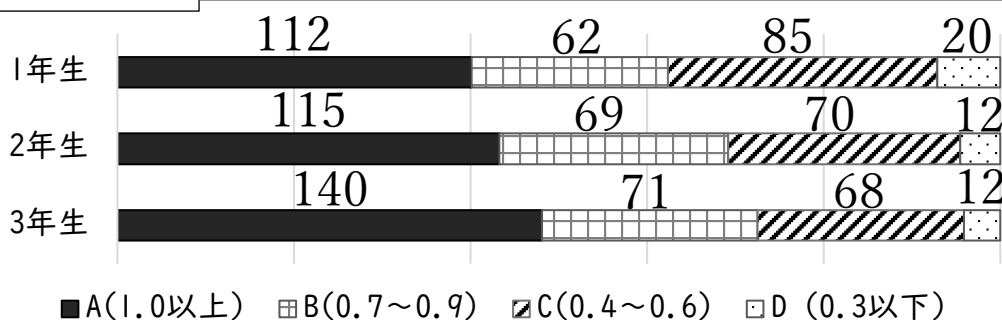


夏休みも
規則正しい
生活リズム



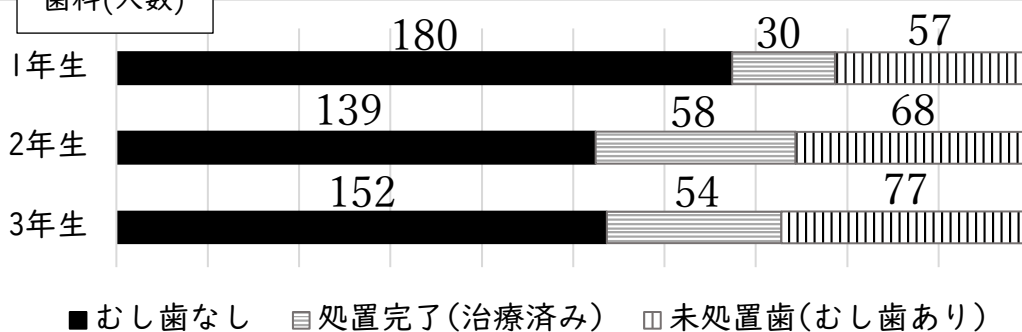
1学期健康診断結果(一部抜粋)

視力(人数)



各学年、視力 C、D の人が80人以上います。視力の低下には、眼の疾患がかかっていることもあるので、気になる人は一度眼科へいってみてください。

歯科(人数)



どの学年も、むし歯がない人や、治療が済んでいる人が多いです。しかし、むし歯がなくても歯肉など他のところに問題がある可能性もあるので、定期的に歯医者さんでメンテナンスをしてもらってください。

1学期保健室来室状況

1学期に保健室に来室した人の合計



(内訳)
4月 … 93 人
5月 … 218 人
6月 … 371 人
7月 … 145 人

(7月14日分まで)

827 人の来室者うち、けがで来室した人は 264 人、心身の不調で来室した人は 563 人でした。

体調不良で来室した人の中には、睡眠不足や朝食欠食の人も多くいました。夏休みに部活などで学校に来る人は要注意!熱中症のリスクが上がるので、睡眠と朝食はしっかりとってくるようにしてください。



その状態で運動すると…



熱中症のキケンあり！



キケン

過度な運動

運動のとき、筋肉は熱をたくさん作っていて、それは運動していないときの10～15倍にもなります。体の熱は、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが、激しい運動を続けるとこの働きが追いつかなくなり、熱中症のリスクが高まります。



暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

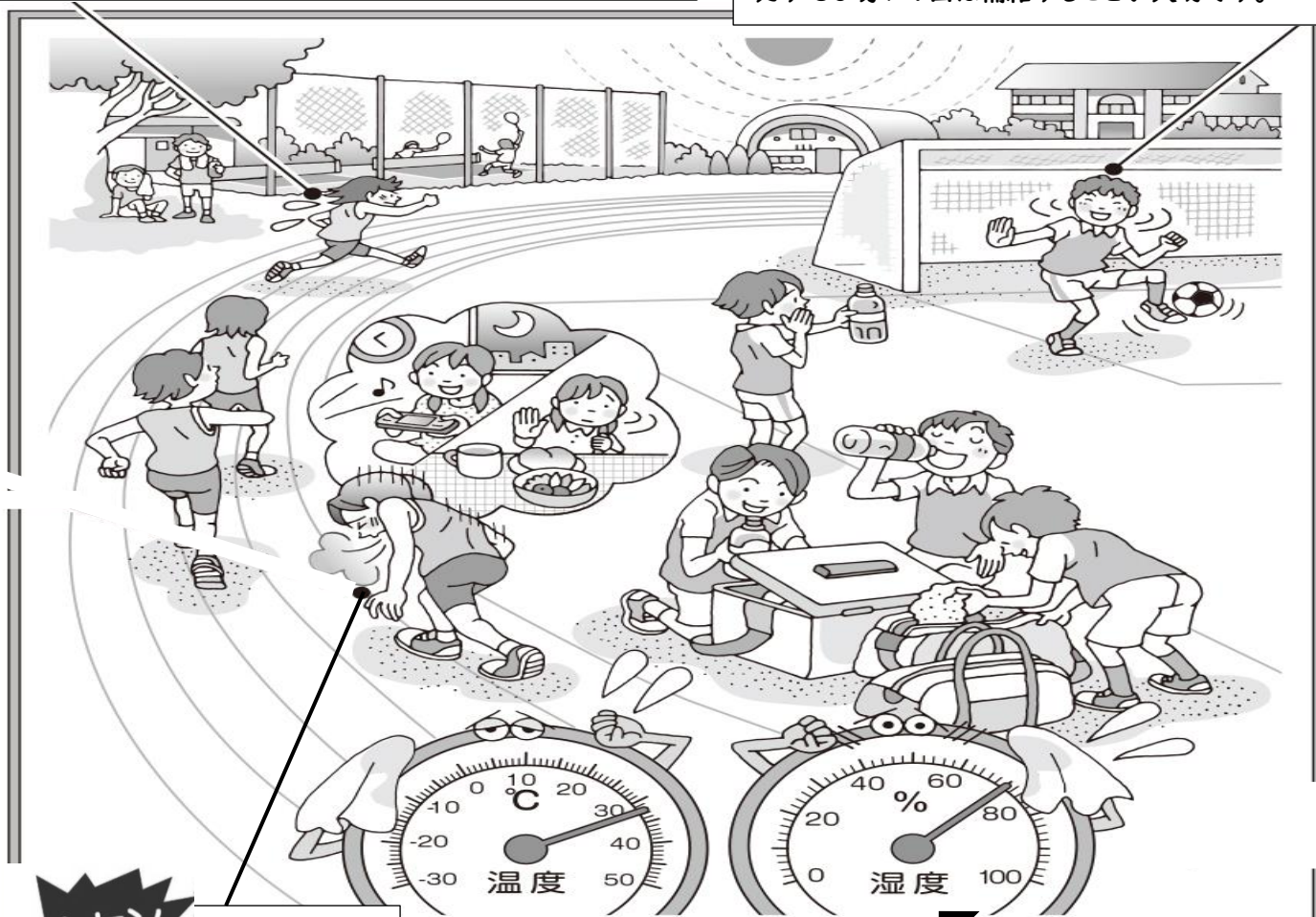
キケン

水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2ℓもの汗をかくこともあります。



運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。



キケン

体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。



睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。朝食からとる水分・塩分も熱中症予防には重要です。

熱中症は“湿度”にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクが高まります。

気温が少し低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。