

ほけんだより 7月

令和元年7月1日 伊丹市立西中学校

梅雨に入ってから、体調を崩す人が増えています。蒸し暑さで、クーラー、扇風機をかけて寝るために、寝冷えで、体調を崩している人が多いです。

<風を直接、体にあてない>

<クーラーは外気との温度差は5℃以内に設定>

<寝るときはタイマーの機能をうまく利用>

など、工夫が必要です。

定期健康診断より

身体測定・視力検査・歯科健診の結果

身体測定結果

		本校平均		H30年度県平均		H30年度全国平均	
学年		男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	1	153.3	152.0	152.3	151.7	152.7	151.9
	2	159.2	154.5	159.0	155.1	159.8	154.9
	3	165.2	156.2	165.0	156.5	165.3	156.6
体重	1	44.9	42.7	42.8	43.2	44.0	43.7
	2	47.7	45.6	47.7	46.5	48.8	47.2
	3	52.6	49.5	53.3	49.4	54.0	49.9

夏休みは治療のチャンス



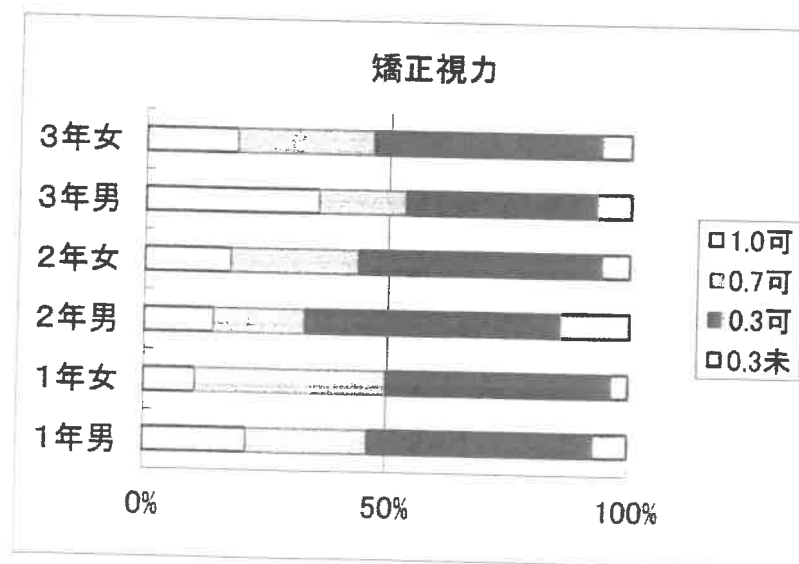
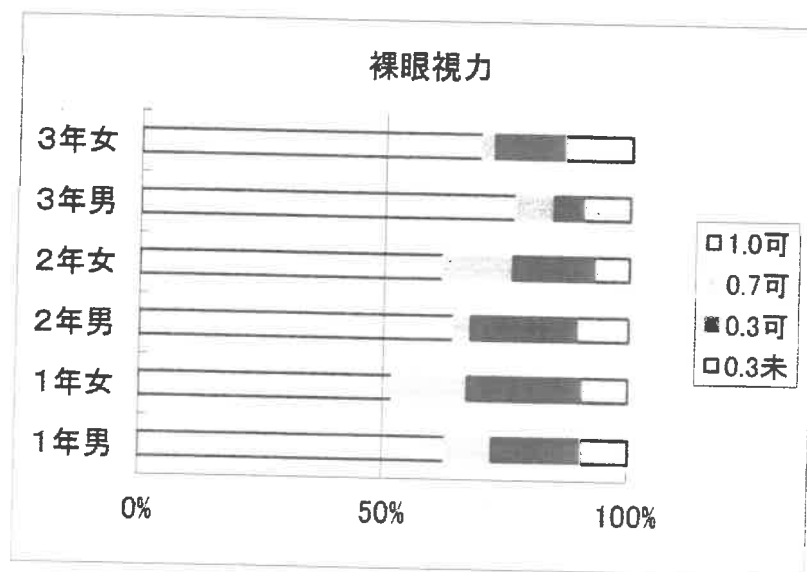
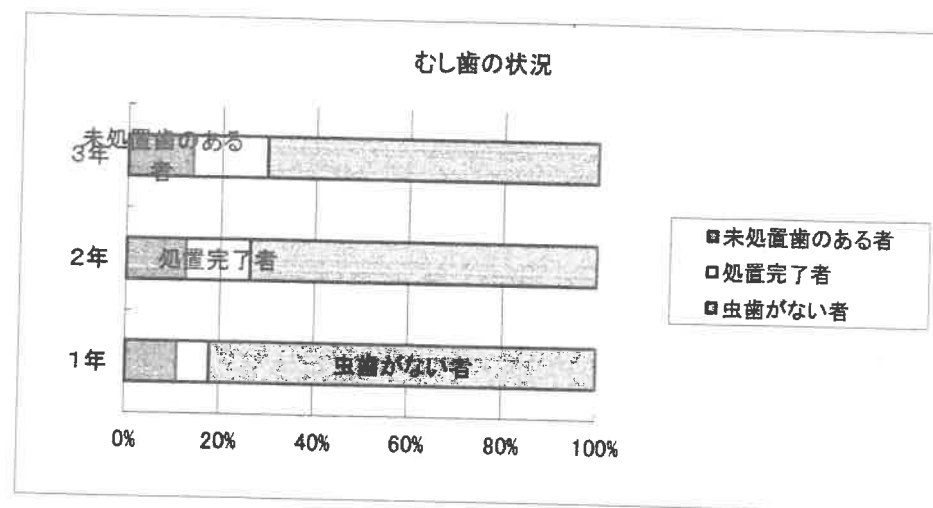
学校全体では

未処置歯のある者 12.6%

処置完了者 12.0%

虫歯がない者 75.4%でした。

歯の寿命は、毎日の歯磨きと定期的な検診による口腔管理次第です。
目指すは「8020 (80歳で20本の歯)」を残すことです。



矯正視力の学校全体では、

1.0可 19.3%

0.7可 26.7%

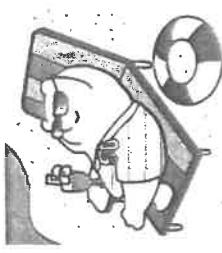
0.3可 47.0%

0.3未満 7.0% でした。

矯正視力 (眼鏡。コンタクトレンズ着用) の結果をみると 0.7 以上の視力がある人は、全体の 46% でした。約半分以上の人が矯正しているのに正しく見えていないことになります。今の眼鏡が合っているかどうか眼科を受診して、チェックしてもらいましょう！



ほけんだよ! 7月



特に部活に熱く励んでいる人たちは熱中症が心配な季節。暑さに負けそう! とうときは、水分補給のほかにも、ビニール袋に入れた氷水や、濡れタオルなどで、首元やわきの下などを冷やすと少し涼しくなりますよ。工夫して暑い夏を元気に乗り切りましょう。

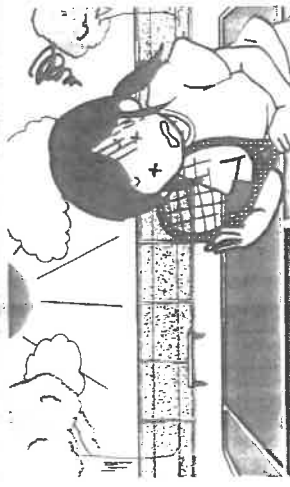
令和元年 7月 1日 伊丹市立西中学校

熱中症 になっただよ! どうして?



テニス部のAさん

よく晴れた日にグラウンドで練習をしていました。ラリーの後、めまいと吐き気を訴えました。



証言1

Aちゃん、先生の言う通り水分補給もこまめにしていたのに...

証言2

グラウンドの温度計は35℃になっていましたよ

ここから推理すると...

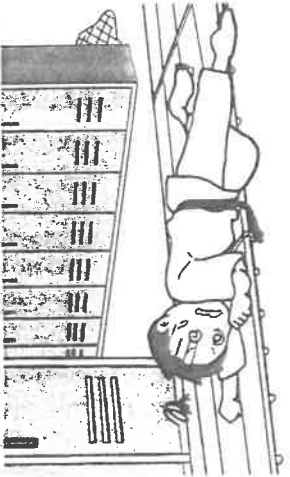
あまりにも暑い日に運動をしたから



気温35℃以上は熱中症になる危険が大きい状況です。天気予報では大丈夫でも、実際にスポーツを行う環境が危険な状態になっていないかどうかを見えて判断しましょう。

柔道部のBさん

朝から部活に参加しました。一日の練習を終えた後、更衣室で倒れて動けなくなっていました。



証言1

僕はそんなに暑いと思わなかったんだけど...

証言2

そういえば、Bのやつなんだよ。なぜ気味かもって言っていたよ

ここから推理すると...

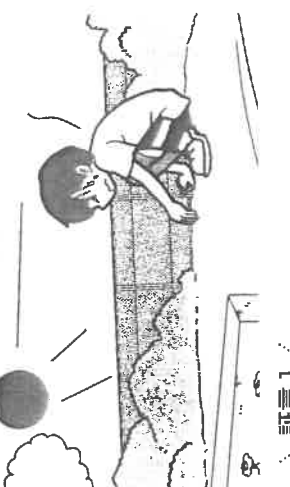
体調不良で無理をしたから



具合が悪いときに無理をすると、いつもなら問題ない条件下でも熱中症になってしまふことがあります。また、屋外だけでなく屋内でも熱中症は起こります。

サッカー部のCさん

試験期間明けのスツアの練習で張り切っていました。ランニングの後、ふらついでその場にうずくまっでしまいました。



証言1

最初から飛ばしてたし、調子がいいのかと思ってたのに...

証言2

Cは勉強をがんばっていたから、試験期間中はほとんど基礎練習もしていませんでした

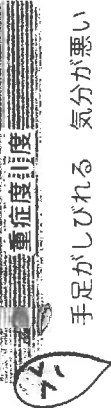
ここから推理すると...

休み明けで体が慣れていなかったから

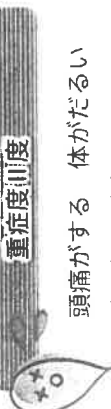


久しぶりのスポーツで熱中症になることも多いです。休み明けは無理のないところから始めて、徐々に体を負荷に慣れさせていきましょう。

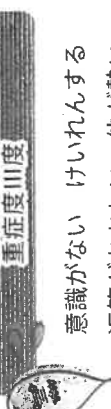
熱中症の症状は?



手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある



頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする



意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。

