

# 保健だより

伊達中学校 保健室 令和6年7月19日

明日からは、待ちに待った夏休みです。2学期を乗り切れる心と体を作るために、生活習慣を崩さないように過ごしましょう。

また、健康診断の結果、治療や検査が必要な場合は、夏休みを利用して済ませておくことをお勧めいたします。

## 健康診断結果のお知らせ

～ 本日、別紙にて配付しましたのでご覧ください。 ～

健康管理に活用し、心身の健康増進や疾病の予防にお役立てください。

※ 7月16日までに眼科・歯科等の受診済みの報告があった場合は、「済」という印がついています。

	男子 身長 (cm) 平均値			女子 身長 (cm) 平均値		
	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
伊達中	154.0	163.0	167.4	151.9	154.5	154.8
福島県	154.2	160.8	166.1	152.0	154.9	156.2
全国	154.0	160.9	165.8	152.2	154.9	156.5

	男子 体重 (kg) 平均値			女子 体重 (kg) 平均値		
	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
伊達中	46.7	50.2	55.8	42.8	48.4	49.2
福島県	46.3	51.3	56.0	45.1	48.9	51.0
全国	45.7	50.6	55.0	44.5	47.7	49.9

	男子 視力 1.0 未満の生徒の割合%			女子 視力 1.0 未満の生徒の割合%		
	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
伊達中	59.6	82.1	68.1	64.7	71.4	79.5
福島県	67.0					
全国	61.2					

身長は、2年3年男子が全国平均を上回っていました。体重は、1・3年男子、2年女子が全国平均を上回っていました。健康診断結果には、肥満度も記載してありますのでご覧ください。視力は全国平均に比べ、1.0 未満の生徒が多いという結果が出ています。タブレット・スマホなどの情報機器を日常的に使うようになっているので、目に負担がかかっていることも原因かもしれません。※全国の平均は令和4年の結果です。

# 安全第一！夏の部活動！！

部活動の練習が充実する夏休みは、実力アップのチャンス！！でも・・・安全第一ということをお忘れなください。全国の学校で起こる熱中症は、毎年5,000件。多くが体育の授業中や部活動などスポーツ活動中に起こっています。

## ◎ 休憩と水分補給を十分に

熱中症予防のため、練習前や練習中は水分をこまめにとり、30分に1回は休憩すること。

## ◎ みんなの足を引っ張りたくない・もっと練習してうまくなりたい

頑張り屋さんは、自分でも気がつかないうちに無理をしがちです。練習中、体の異変を感じたら、すぐにまわりの人に伝え、運動を中止する。けがをしたり、体調が悪くなったりした時は、必ず先生に報告すること。

# 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		



7月16日現在、眼科で診察を受けてきた人は、片眼B以下（1.0未満）1年生36人中12人（33.3%）2年生54人中16人（29.6%）3年生53人中10人（18.9%）です。

歯科検診後の受診状況は、むし歯や歯列、歯肉の状態で診察を受ける必要がある人1年生53人中8人（13.2%）、2年生80人中10人（12.5%）3年生42人中5人（11.9%）です。

まだ診察を受けていない人が多いようです。この夏休みを利用して必ず診察を受けるようにしましょう。