

城西中学校

いよいよ夏本番。さて、みなさんは花火を見たことがあるでしょうか。同じ花火を見ても「いろんな色できれいだな」と思う人、「なぜ花火の色が変わるんだろう」と考える人、受け取り方はそれぞれです。この夏いろいろな物に触れ、感じたり考えたりして素敵な発見のある毎日になるといいですね。

熱中症予防の ポイント



こまめに
水分補給を

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが**手のひらを冷やすこと**。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することによって起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



脱水症の症状

軽度

のどの渇き
強い渇き ぼんやりする
食欲がない
皮膚が赤くなる イライラする
体温が上がる
強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
頭痛 ぐったりする
ふらふらする けいれん

重度

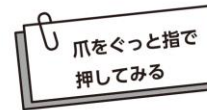
尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚を
つまんでみる



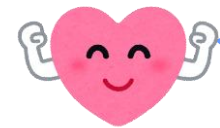
爪をぐっと指で
押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！

健康診断が終わりました

学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。これまでの健診結果で治療や受診が必要な人は**必ず医療機関を受診しましょう。**



～身体測定の結果～

※ ↑ ↓ は、全国平均との比較

身長 (男子)	全国平均	県平均	本校平均
1 年	154.0	153.7	155.0 ↑
2 年	161.1	160.6	160.5 ↓
3 年	166.1	166.1	165.1 ↓

身長 (女子)	全国平均	県平均	本校平均
1 年	152.3	152.0	152.0 ↓
2 年	155.0	154.9	153.5 ↓
3 年	156.4	156.0	155.0 ↓

体重 (男子)	全国平均	県平均	本校平均
1 年	45.7	47.0	46.5 ↑
2 年	50.6	51.5	50.5 ↓
3 年	55.0	56.5	55.9 ↑

体重 (女子)	全国平均	県平均	本校平均
1 年	44.5	45.2	44.2 ↓
2 年	47.7	48.9	48.9 ↑
3 年	49.9	50.4	48.6 ↓

みなさんの結果はどうでしたか？身長を伸ばすためには規則正しい生活が不可欠です。早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動を心がけましょう。



～視力検査の結果～

A:1.0 以上 C:0.3～0.6
B:0.7～0.9 D:0.3 未満

視力 (男子)	A	B	C	D	矯正
1 年	42.7%	2.2%	16.9%	10.1%	28.1%
2 年	43.8%	4.7%	14.8%	12.5%	24.2%
3 年	36.0%	9.0%	11.2%	4.5%	39.3%
全体	41.2%	5.2%	14.4%	9.5%	29.7%

視力 (女子)	A	B	C	D	矯正
1 年	36.5%	3.1%	16.7%	11.5%	32.2%
2 年	41.4%	6.1%	13.1%	5.1%	34.3%
3 年	38.7%	2.8%	9.4%	3.8%	45.3%
全体	38.0%	6.2%	12.7%	6.5%	36.6%

学年が上がるにつれて矯正(メガネ・コンタクト)の人の割合が高くなる傾向にあります。ゲームをしたりスマホを見たりするときは、時間を決めて使いすぎないようにしましょう。