

# ほけんがよりの7月

令和5年度 7月号  
橘学苑中学校・高等学校  
保健室 小原 山内

1学期期末考査おつかれさまでした。休み期間の間に睡眠はしっかりとれましたか？睡眠をとれないでいると、熱中症のリスクはグッと上がります。夏の暑さに負けないためにも良い睡眠を心がけましょう。

## 7月の予定

大切な情報が書かれているものです。必ず確認してください。

### ◆健康診断の結果をお配りしました。◆

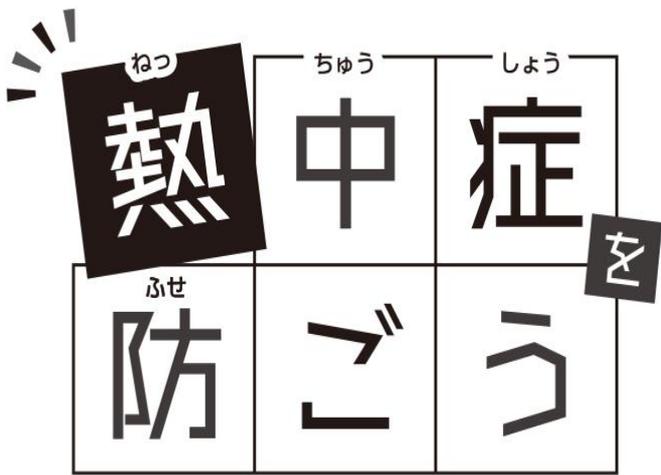
健康診断結果をまとめて封筒に入れて配付しました。  
受診のおすすめプリントがあった人は、プリントの下部に必要事項を記入し9月4日までに提出してください。

## 身長体重平均ってどのくらい？

学年・受診数	性別	男子身長	男子体重	女子身長	女子体重
中学1年 男子10名女子8名		154.7 cm	45.3 kg	155.7 cm	50.2 kg
中学2年 男子16名女子8名		161 cm	49.6 kg	153.8 cm	49.6 kg
中学3年 男子13名女子7名		165.7 cm	56.6 kg	162.5 cm	51.6 kg
高校1年 男子203名女子193名		168.2 cm	57.9 kg	157 cm	51.1 kg
高校2年 男子180名女子176名		170.0 cm	60.3 kg	157.7 cm	51.6 kg
高校3年 男子119名女子103名		170.8 cm	60.0 kg	158.3 cm	52.1 kg

橘学苑中学校・高等学校 健康診断結果参照

身長体重は人や体質によって個人差があります。  
自分の中で健康的な身長体重がどのくらいか考え、睡眠、バランスの良い食事を心がけましょう。



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては命に係わることもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### 熱中症の症状

- ▶めまい、立ちくらみ、手足のしびれ
- 筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、
- 虚脱感、いつもと様子が違う

### 重症の症状

- ▶返事がおかしい
- ▶意識消失、
- ▶けいれん
- ▶からだが熱い

### 熱中症が疑われるときは…。

▶エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難

▶衣服をゆるめ、からだを冷やす  
(首の周り、脇の下、足の付け根など)

▶水分・塩分、経口補水液※などを補給  
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



### 熱中症予防のために…運動前にチェック！



朝ごはんは食べたかな？



体調は問題ないかな？



水分はとったかな？