

# ほけんだより

7月号

大庄北中学校保健室

R6.7.5



熱中症に  
注意



梅雨が明けた?と思うほど暑い日が続いています。この時期は、暑さに負けない体力と、暑さに耐える強い心が必要になってきます。尼崎市内ではコロナや溶連菌感染症の発生も増えてきているので、十分に気をつけながら暑い夏を乗り切りましょう。総体に出場の皆さんは、がんばってきた自分や仲間を信じて!最大限の力が発揮できるよう応援しています

## 健康診断を振り返って...

- 体格は⇒全国平均と比べると、1年生女子が身長低め、3年生男女とも体重が重め  
★体重の増減が激しかった人は、生活習慣の振り返りを
- 尿検査の提出率⇒92%  
★時間外や提出日以外に持ってきている人も。来年度はこれ以上の提出率に!
- 視力⇒46%の人が裸眼1,0未満 メガネも度数が合っていない人もいました  
★治療のお知らせを配布しましたが、受診率は16%(´;ω;) 黒板見えてる?
- 歯科⇒虫歯の未処置率(治していない人)16% 昨年からむし歯が増えている人も...  
★髪の毛や爪は切っても伸びてくるけど、歯は再生しません。噛めない歯になってもいいの?



北中生

むし歯の多かった歯

- ①左下6番目⇒トッ7
- ②右下6番目
- ③左上6番目
- ④右下7番目

寝る前に、ジュースを飲んで寝てしまっていないかな?特定のむし歯というより、全体的に歯の表面が溶けて白く濁っている人がいました。糖分の多い飲み物や炭酸系の飲み物を頻繁に飲んでいる人や寝る前に飲んでいる人は要注意ですよ。気をつけましょう。

歯ブラシが奥にしっかり届いていないのかな?意識して磨こう!

## 夏本番 熱中症は予防できる!



熱中症の知識について、また、夏を乗り切るための朝食の大切さなど、保健委員長が朝礼で説明をしました。皆さん、それぞれに予防対策はできていますか?  
来週から短縮授業になり、そして夏休み...部活動の練習が暑い時間となるため、さらなる熱中症予防が大切です。特に、クラブ員の皆さんは、以下を参考にしてみてください。



高校野球での実践されている熱中症ポイントを参考にしよう

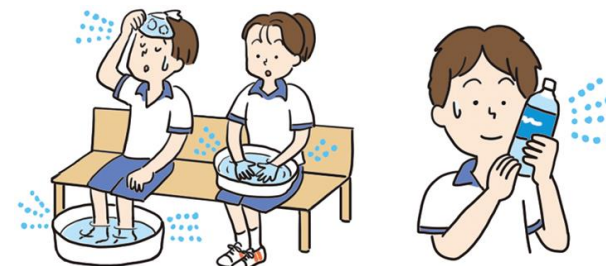
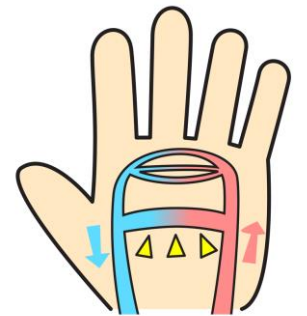
- ①春や夏の大会から、こまめな水分補給のくせをつける
- ②凍らせたスポーツドリンクをミキサーでシャーベット状にして水筒へ
- ③冷たい飲み物を持って、手のひらを冷却しながら水分を取る
- ④五回終了時以外でも2、3イニングごとに水分を摂取

### ②◆アイスラリーについて◆

スポーツ界ではよく使用されており、市販のものもありますが、自宅でも作ることができます。スポーツドリンクを凍らせてミキサーにかけてシャーベット状にするだけです。氷点下の氷の粒をそのまま体の奥に流し込めるため、すばやく体の深部体温を下げるそうです。ただし、お腹の弱い人はお腹と相談しながら飲みましょう。

### ③◆手のひら冷却法◆

競技者でよく実践されている冷却法です。手のひら、ほほ、足の裏などには“動静脈吻合(AVA)”という動脈と静脈を結ぶ血管があり、体の表面にあるため冷ややすく、深部体温を効率よく下げるそうです。運動する前や、運動中にも効果がある事が検証されていて5分~10分ほど水道水に手のひらをひたしたり、冷えたペットボトルで手のひらやほほを冷やすと、体温上昇を抑えられるそうですよ。



気温の高い日、蒸し暑い日は体育館内もかなり危険です。体育館出口のミストシャワーを上手く活用し、こまめな水分補給の上、安全に運動をしてくださいね。