



ほけんだより 7月

所沢市立北野中学校
保健室
令和6年7月19日

早いもので、一学期が終わります。充実した毎日を過ごすことができましたか？この機会にこれまでの生活について振り返りの時間をもち、二学期以降の学校生活に繋げていくことができると良いと思います。

さて、夏休みはついつい夜更かしをしたり、ゲームに熱中してしまったりするなど、生活習慣が崩れやすい期間でもあります。生活習慣の乱れが起こると心や身体の健康が損なわれてしまいます。「早寝・早起き・朝ご飯」を意識して、規則正しい生活習慣を確立しましょう。

◆熱中症に注意しよう

梅雨が明けると厳しい暑さが予想されます。夏休み中に部活動などで登校する人も多いと思いますが、運動をする際は、①積極的に水分補給（のどが渇く前に飲むのがポイント）をしたり、②こまめに休憩をとるなどして熱中症の予防に努めてください。また、体調が悪くなったときは早めに先生たちに伝えてください。



熱中症の危険度を判断する数値のことを WBGT（暑さ指数）といいます。①気温、②湿度、③輻射熱を総合的に評価して、数値が出ます。WBGT が28を超えると熱中症のリスクが高まり、31を超えると原則運動中止となります。北野中には、体育館、武道場、職員室（校庭での活動の際に持っていく）、保健室の4か所に WBGT が置いてあり、活動をする際は定期的に値を確認することになっています。

放課後の部活動中に、ある部活の人たちが WBGT を確認して、顧問の先生に報告に来ている姿を見かけました。熱中症にならないために WBGT の数値を気にして見てくれたということ、それは自分で自分の健康を守ろうとする行動であると思います。さすが中学生だなと、養護教諭として嬉しい気持ちになりました。

《運動に関する指針》 環境省 熱中症予防情報サイトより

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31以上	運動は原則中止
31~35℃	28~31	厳重警戒 (激しい運動は中止)
28~31℃	25~28	警戒 (積極的に休憩)
24~28℃	21~25	注意 (積極的に水分補給)
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

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。		

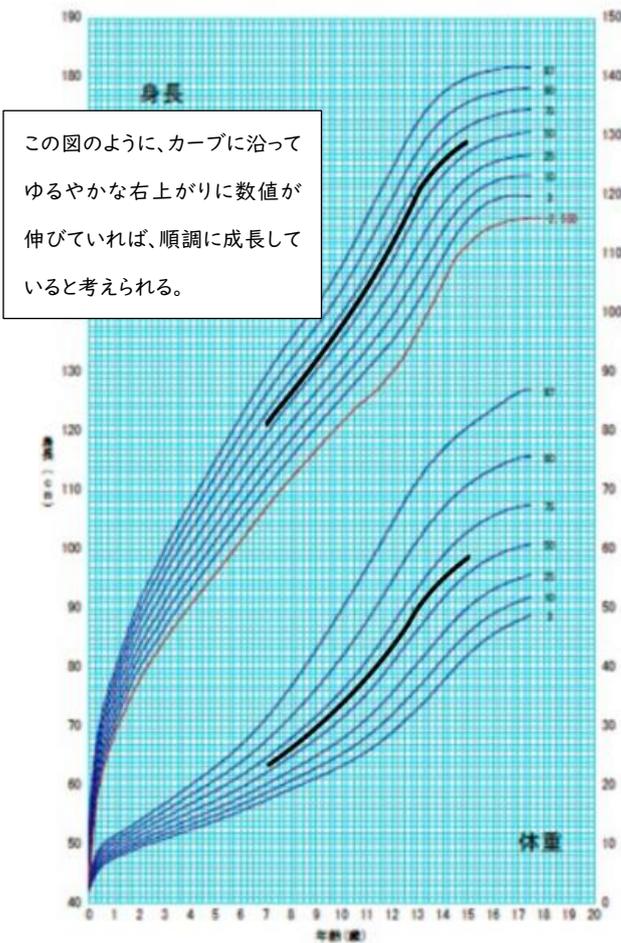
☆ワンポイントアドバイス☆

スポーツドリンクは、熱中症予防には最適ですが、糖分がたくさん入っているため、飲み過ぎるとだるさや吐き気を引き起こすことがあります。運動をして汗をかいたときに 500mL ほどを少しずつ飲むのはよいですが、2L のスポーツドリンクを一気に飲むようなことは控えてください。

◆身長体重成長曲線・肥満度曲線の見方

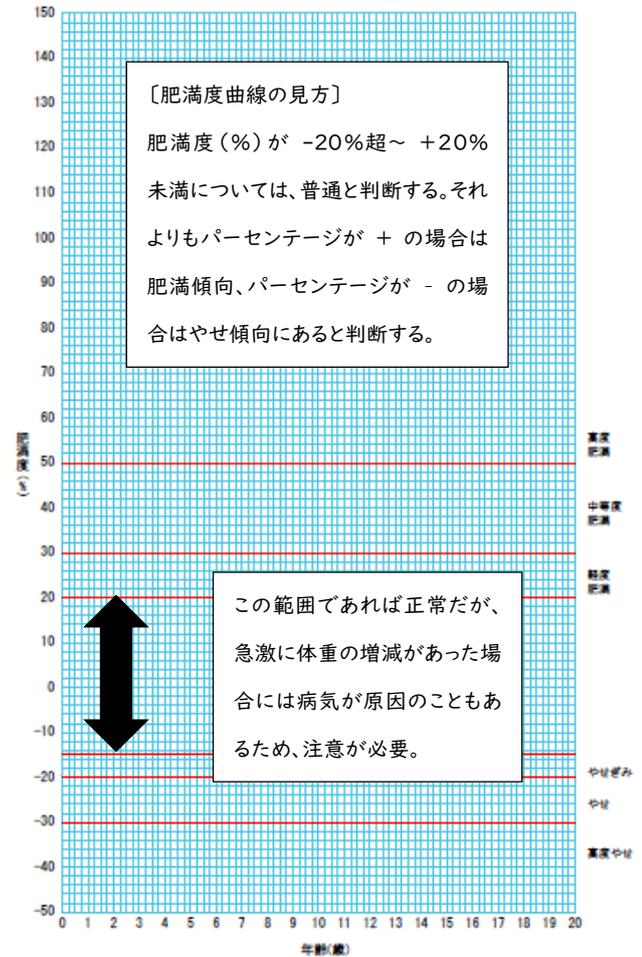
本日、「定期健康診断の結果」をご家庭へ配布いたしました。その中に、「身長・体重成長曲線・肥満度曲線」の結果が入っています。成長の様子や栄養状態の変化を経時的に確認することができるツールです。ぜひ、お子様とともに成長の様子をご確認ください。

男子 身長・体重成長曲線



この図のように、カーブに沿ってゆるやかな右上がりに数値が伸びていけば、順調に成長していると考えられる。

男子 肥満度曲線



〔肥満度曲線の見方〕
肥満度(%)が -20%超~ +20%未満については、普通と判断する。それよりもパーセンテージが + の場合は肥満傾向、パーセンテージが - の場合はやせ傾向にあると判断する。

この範囲であれば正常だが、急激に体重の増減があった場合には病気が原因のこともあるため、注意が必要。

〔身長・体重曲線の見方〕

上半分の7本の曲線が身長の発育曲線基準線で下半分の7本の曲線が体重の発育曲線基準線となっている。7本の基準線と基準線の間をチャンネルという。身長あるいは体重の成長曲線がこのチャンネルを横切って上向きあるいは下向きになった場合に異常と判断する。特に2本の基準線を横切ってしまう場合は、より注意が必要。また、身長の発育曲線基準線が一番下の曲線(-2.5SD)を下回るときは、「低身長」を疑う。

子どもの成長は個人差が大きいので、身長・体重成長曲線の値は、あくまでも目安。

保護者様 ~夏休みに入るにあたり~

学校管理下において怪我や病気になった際は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となります。夏休み中に、部活動等で怪我や病気になり、その後医療機関を受診したということがございましたら、保健室までご報告ください。学校内だけでなく、登下校中も対象となります。「この怪我が対象になるかどうか知りたい」、「だいぶ前の怪我だけ対象になるか教えてほしい」など、ご不明点やご質問などございましたら、養護教諭 佐々木までご連絡ください。