

ほけんだより 7月



令和5年7月19日 大阪府立東住吉総合高等学校

梅雨が明けると、本格的に暑くなってきます。体調管理は大丈夫でしょうか？熱中症だけでなく、新型コロナウイルス感染症、夏の感染症（プール熱・ヘルパンギーナ等）の流行にも気をつけてくださいね。毎日の健康観察が大事です。

夏休みは、時間をかけて自分の興味のあることに挑戦できる良い期間です。充実した夏休みになりますように。

◆◆ 令和5年度 本校生徒の健康診断結果 ◆◆

	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
平均身長 cm	167.7	156.0	169.3	155.9	169.7	157.0
平均体重 kg	60.8	51.8	66.7	53.6	64.7	54.7
虫歯のある人	32	13	11	8	15	15
視力要検査者数	72	32	50	41	42	36



標準体重を知ろう (BMI : Body Mass Index)

標準体重 (Kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

BMI = 体重 (Kg) / 身長 (m) / 身長 (m)

※疫学調査から BMI=22あたりが病気になる確率が最も低いと導きだされています。

BMI やせ : 18.5未満 標準 : 18.5以上~25.0未満
肥満傾向 : 25.0以上

熱中症を予防しよう！！



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
<p>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</p>  <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>！自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>！ただちに119番</p>
<p>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。</p> 		<p>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。</p>

7月11日に学校医の田口先生に来ていただき、運動部や文化部の代表の生徒対象に熱中症予防講習会をしていただきました。講習で学んだことを参加できなかった部員みんなに伝えて、この夏の部活動で、熱中症が出ないように適切に対応できるようにしましょう。

運動中の休憩・水分の取り方 ～田口先生の資料より～

(夏の運動では休憩タイムがポイント)

・体を休める…30分に1回程度、休憩。タオルや冷えたペットボトルで体を冷やす。汗でぬれたウェアは着替えて、熱を発散させる

・水分と塩分を補給する…運動前に200cc位の水分摂取。15～30分毎に水分摂取。のどが渴いたと思ったときはすでに脱水。スポーツドリンクがおすすめ。

※スポーツによって発汗量は異なりますが、2時間程度の活動で2kg程度の汗が出ることがあります。(体重が2kg減)発汗した分だけ水分補給が必要です。体重の2%の水分が失われると熱中症のリスクが高まりパフォーマンスの低下にもつながります。だから、こまめな水分補給が必要なのです。



夏休みが 始まります！

その夏の過ごし方 大丈夫？

冷房で
キンキンに
冷えた部屋って
最高ー！



冷たい
麺類にアイス、
やめられない！

暑いから
お風呂は
シャワーだけ！



そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋に
ずっといると、体温調節
がうまくできなくなり
ます。室温
は28℃くら
いを目安に。



冷たいもののとり
すぎは下痢や便秘、食欲
不振の原因になるので
要注意。温野菜や汁物
もプラスして
みましょう。



昼間に冷房で冷えた
体をぬるめのお湯につ
かって温めましょう。
リラックスできて、よ
く眠れま
すよ。



「冷え」を防ごう

暑

い日はつい冷たい飲み
物や食べ物をたくさん
とってしまいますが、お腹が
冷えてしまうと胃腸が弱って、
腹痛や下痢をおこしやすくな
ります。



お腹の「冷え」を防ぐ工夫

- ① 食事に温かいみそ汁やスープなどを
一品加える
- ② 時々常温の飲み物をとる
- ③ 香辛料を加えてからだを温める
- ④ そうめんや冷麺を食べるときには、
温野菜などの温かい副菜も一緒に食べる



危険!

熱中症が 起こりやすい 3条件

環境

- ・気温（室温）、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

- か
ら
だ
- ・栄養不足
 - ・体調不良
 - ・脱水状態（下痢など）

- 行
動
- ・激しい運動
 - ・慣れない運動
 - ・水分をとっていない



こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後

