



令和8年7月1日
みらい青空学園
中学部 保健室

1学期も残りわずかとなりました。梅雨が終わると、本格的な暑さが到来します。熱中症予防とともに、室内外の温度差による寒暖差疲労にも注意しましょう。



今月の保健目標 『熱中症を予防しよう』『病気の治療をしよう』



今年度の身体計測結果

～身長平均～



	7年	8年	9年
男子	155cm (153.8cm)	160.3cm (161.1cm)	167.2cm (166.1cm)
女子	151.3cm (152.4cm)	157.8cm (155cm)	157.1cm (156.4cm)

～体重平均～

	7年	8年	9年
男子	45.9kg (45.2kg)	48.7kg (50.4kg)	54.5kg (55kg)
女子	42.9kg (44.4kg)	50kg (47.5kg)	51.5kg (49.7kg)

※()はR7年度学校保健統計より抜粋の全国平均

9月号では、視力・歯科の結果をお伝えします。



～WBGT 指数と熱中症予防運動方針～

WBGTとは?

熱中症を予防するための暑さ指数です。
WBGT は、気温だけでなく、湿度、日射、気流などの私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態も考えて作られています。**WBGT が28(嚴重警戒)を超えると、熱中症になる人が急に増える**と言われています。暑い時季には、天気予報で WBGT も意識して確認してみましょう!

ほぼ安全	注意	警戒	嚴重警戒	危険
WBGT ～21	WBGT 21～25	WBGT 25～28	WBGT 28～31	WBGT 31～
熱中症の危険は低い	運動の合間に積極的に水分をとろう	激しい運動は30分おきに休憩しよう	激しい運動は×。10～20分おきに休憩をとろう	運動は中止しよう

みなさんの体には、熱中症にならないために、以下のような機能が備わっています。



- ◎発汗・蒸発で熱を発散して冷やす…湿度が高すぎると、汗が蒸発しにくくなるのでより注意!
- ◎吸った空気で肺から体を冷やす…気温が高すぎるとNG。休憩は涼しい部屋で。
- ◎血液を皮膚の近くに集めて冷やす…水分が足りないと、血の巡りが悪くなります。こまめな水分補給を。



このような、すごい機能がきちんと働くためには、
体が健康であることが1番!



基礎になるのは正しい生活習慣です。

睡眠を十分にとり、栄養バランスのよい食事を1日3回摂りましょう。

デジタル機器をつい使いすぎてしまう夏休み。

メディアコントロールを意識してみましょう。



もしも体の水分がなくなったら…

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私
たちの体はどうなってしまう
のでしょうか。



2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する

5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい

10%失うと → ふらつき、けいれん

20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態!

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の
目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



保護者の皆様へ

~健康診断結果 配布のお知らせ~

7月6日(月)に「定期健康診断の記録」「身長・体重成長曲線」を配布いたします。
ぜひお子様と一緒にご確認いただき、発達の状態や健康課題について、ご家庭でお話しを
する機会としてください。なお、結果は6月30日までに「結果報告書」をご提出いた
いた分までを反映しています。

記録は、押印や学校への返却は不要です。ご家庭にて保管をお願いいたします。

「受診のおすすめ」を受け取っていて、受診が済んでいないご家庭は、夏休み明けまで
をめどに、受診していただくことをお勧めいたします。受診後は「結果報告書」を学校へ
ご提出ください。