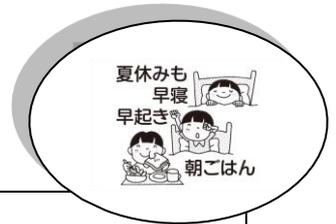


~定期健康診断が終了しました~

新年度を迎えて3か月の間、健康診断へのご協力ありがとうございました。治療が必要な人は、すでにお知らせしたとおりです。多くの皆さんから医療機関を受診して治療を受けたという報告をもらっています。病気は早く治療した方が早く治ることが多いです。まだ受診を済ませていない人は、夏休みを利用して受診しましょう。

本日お配りした「健康の記録」は返却の必要はありませんので、ご家庭で保管をお願いします。

練馬東中生のからだ白書



◆令和7年度 練馬東中学校 計測平均値

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	157.0	49.4	154.0	46.3
2年	160.1	48.8	155.1	48.3
3年	167.4	55.9	158.2	54.8

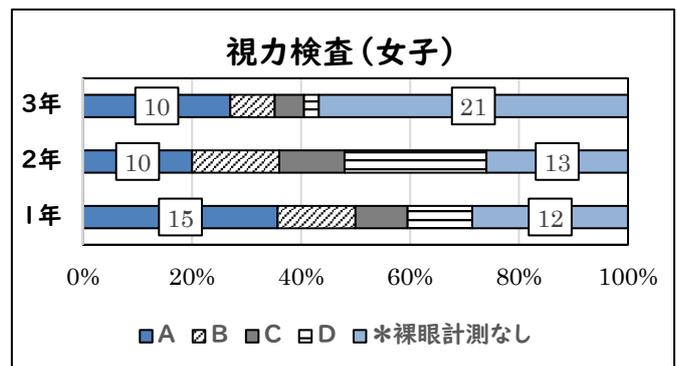
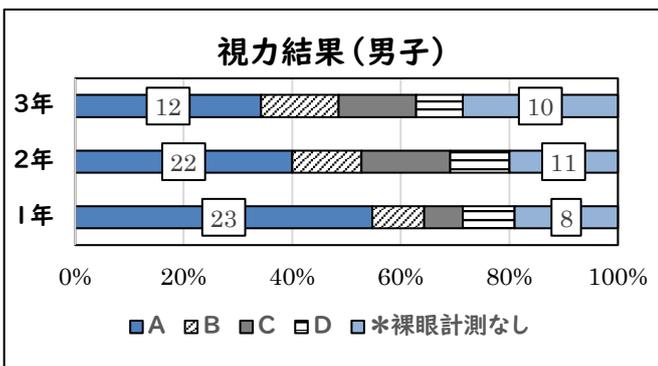
計測値は個人差があり、平均と比べてなにか努力をするというものではありません。前年度と比べてどのくらい伸びているか、身長体重のバランスはどうか、大切です。

◆裸眼視力検査結果 (左右で低い方の視力)

単位 人

	男子					女子				
	A	B	C	D	*裸眼計測なし	A	B	C	D	*裸眼計測なし
1年	23	4	3	4	8	15	6	4	5	12
2年	22	7	9	6	11	10	8	6	13	13
3年	12	5	5	3	10	10	3	2	1	21

(*裸眼計測なしは、いつもメガネやコンタクトを使用している人です。)



裸眼視力が A の割合は、東京都の統計と比較して 2 年女子以外は高い。

今年の夏を元気に過ごすために・・・

※体調を整えて、夏休みの部活動に参加しましょう。(寝不足・朝食欠食注意!)

※暑い中の外出のときも気をつけましょう。上手に水分、塩分補給をしましょう。

＼熱中症は予防できる障害／

熱中症の予防方法「体・行動」

- のどが渇く前に水分をとる
→がぶ飲みではなく、こまめに!
- 水分だけではなく、塩分やミネラル、糖分も一緒に補給する



- 運動時は30分に1回は休憩する
- 吸水・通気性の良い服&帽子の着用
- すぐに利用できる休憩場所の確保
- 体調が悪いときは無理せず休む

熱中症予防プラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ※ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ※ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



重症度Ⅰ度【軽症】 = 経過観察



- 意識ははっきりしている
- めまい・立ちくらみがある
- 筋肉痛・こむら返りがある
- 大量の発汗がある □ 生あくび

【応急手当】

涼しい場所へ移動・服を緩める・足を挙げて寝かせる・水分&塩分補給



良くなければ医療機関を受診

重症度Ⅱ度【中等症】 = 受診



- 意識が何となくおかしい
- 吐き気がある or 吐く
- 頭ががんがんする (=頭痛)
- 体がだるい (=倦怠感)



【Ⅰ度の応急手当】に加えて

すみやかに医療機関を受診する

重症度Ⅰ(軽症)・Ⅱ(中等症)の時

- 冷房が効いた室内などの涼しい場所へ移す



- 衣服をゆるめ、首のまわり・脇の下・足の付け根を冷やす



- 水分・塩分を補給する
→ 水1Lに食塩1~2g



- 皮膚を濡らし、うちわや扇風機で仰ぐ or 氷やアイスパックなどで冷やす
→これで良くなれば「軽症」