

# 保健だより ~7月号~

令和5年7月10日  
練馬区立練馬東中学校  
養護教諭 佐草 佐恵子

## ～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5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	154.6	45.3	155.0	49.9
2年	162.1	48.1	155.3	46.9
3年	167.1	55.2	156.3	49.7

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	16	2	8	5	7	16	3	5	3	15
2年	17	3	11	8	16	7	2	13	6	19
3年	20	3	4	1	18	12	1	4	2	17

（\*いつもメガネをかけている人は、裸眼視力は測らず、矯正視力のみです。）

目の酷使（ゲーム、PC、スマホ等）はしていませんか。前年度より下がっていると思われる人は眼科で診察を受けましょう。

#### ◆その他

（内科校医の先生より）

健康診断で、皮膚の様子も診ていただきますが、首から下の皮膚が荒れてしまっている場合、洗剤を変えてみることも必要ですねと。汚れを落とす「合成系たん白分解酵素」が皮膚に影響するそうです。

# 熱中症予防の基本は水分補給

指導／帝京大学医学部附属病院 高度救命救急センター センター長 三宅 康史 先生

熱中症の予防には、汗で失う水分や塩分をしっかりと補給することが大切です。

熱中症を引き起こしやすい環境下で運動をしたり、多量の発汗時に水だけを補給したりすると、熱中症の発症リスクが高まるため、非常に危険です。

熱中症が疑われるようなときは、体温を下げるなどの適切な応急手当を素早く行います。

## 運動時の熱中症予防に効果的な補給方法



## 水分補給時は熱中症予防に適した飲み物を飲む



多量発汗時は汗の中に含まれる塩分も多く失われるため、塩分を含んだ水やスポーツドリンクを補給します。カフェインを含む緑茶や紅茶などは、水分を体外に出す働きがあり予防には不向きです。

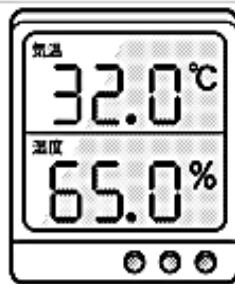
## 多量発汗時に水だけを補給していると



血液の塩分濃度が下がると、筋肉の収縮や水分の体内保持、血液の流れを障害し、強い倦怠感や脱力、けいれん、意識の混濁を起こしてしまうため、水分と同時に塩分も補給します。

## 熱中症を引き起こしやすい環境要因

### 気温や湿度が高いとき



気温が高くなると、体に熱がたまりやすくなります。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体温調節がうまくできなくなります。

### 風がないとき



ほかにも、日差しや地面からの照り返しが強いつきや、気温が高い日が現れる5月頃から暑さが本格化する夏にかけても、熱中症への注意が必要です。

## 熱中症が疑われるときの応急手当



応急手当を行って症状が改善した場合でも、翌日までは経過を観察して安静に過ごします。

## 暑さ指数に応じて、運動の時間や実施の可否を判断する

気温	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35.0℃以上	31.0℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。
31.0℃以上 35.0℃未満	28.0℃以上 31.0℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	激しい運動や持久走などは避け、10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。暑さに弱い人(体力の低い人や肥満の人など)は運動を軽減または中止する。
28.0℃以上 31.0℃未満	25.0℃以上 28.0℃未満	警戒 (積極的に休憩)	積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24.0℃以上 28.0℃未満	21.0℃以上 25.0℃未満	注意 (積極的に水分補給)	運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24.0℃未満	21.0℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。

出典：(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」2019をもとに作成

あと10日ほどで夏休み!夏休みも元気に過ごしましょう。