

# 保健だより ~7月号~

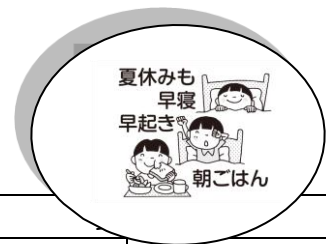
令和6年7月11日  
 練馬区立練馬東中学校  
 養護教諭 佐草 佐恵子

## ～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6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	153.3	43.5	153.2	44.6
2年	161.6	49.8	156.9	53.3
3年	167.4	52.2	156.8	48.7

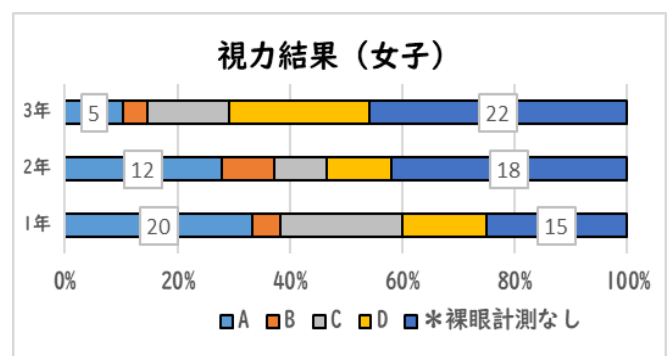
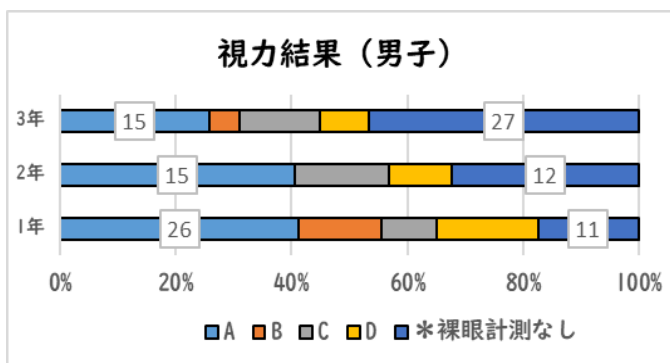
計測値は個人差があり、平均と比べてなにか努力をするというものではありません。前年度と比べてどのくらい伸びているか、身長体重のバランスはどうか、大切です。

#### ◆裸眼視力検査結果 (左右で低い方の視力)

単位 人

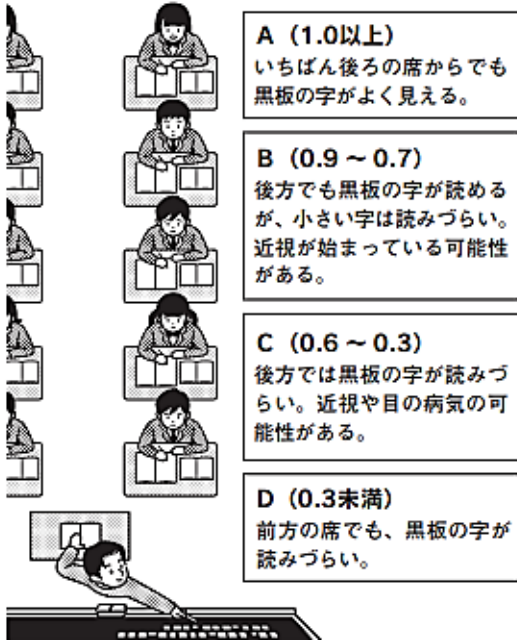
	男子					女子				
	A	B	C	D	*裸眼計測なし	A	B	C	D	*裸眼計測なし
1年	26	9	6	11	11	20	3	13	9	15
2年	15	0	6	4	12	12	4	4	5	18
3年	15	3	8	5	27	5	2	7	12	22

(\*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 年男子は高く、3 年男子、3 年女子は低い。

## 判定基準A B C Dの見え方



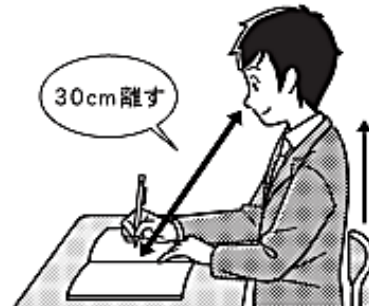
## 視力をサポートするために



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。

## 進む近視を防ぐ3つのポイント

### ① 姿勢に気をつける



姿勢を良くすると、目と物の距離が離れます。目の負担が軽くなり、視力低下を防ぐことにつながります。

### ② 目の休憩をとる



近くを見続けるときは、30分に一度、近くから目を離して、遠くを眺めましょう。

### ③ 屋外で過ごす



日光が近視を抑制することもわかってきました。一日2時間は屋外で過ごしましょう。

# 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。

上手に水分、塩分補給をしましょう。

## 熱中症の症状と対処法

指導 中京大学 スポーツ科学部 トレーナー学科 教授 松本 孝朗 先生

熱中症は、症状の進行に応じて適切な対処が必要です。また、熱中症の発生には、個人の体調なども関係しているため、体調をしっかり管理して熱中症を予防しましょう。

### 熱中症の症状

熱中症とは暑さによって全身に起こる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病の4つに分類されます。ただし、実際の熱中症は、これらの病態が明確に分かれて起こるわけではなく、組み合わさっていると考えられます。

#### 軽症 熱失神…めまいや立ちくらみ

炎天下にじっと立っている場合などに起こります。皮膚血管の拡張などで血圧が低下し、脳血流が減少することでめまい、立ちくらみ、失神などが起こります。



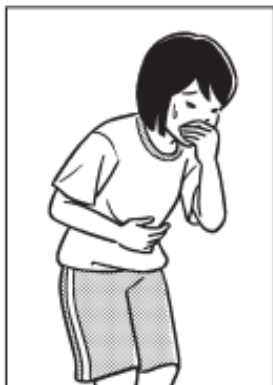
#### 軽症 熱けいれん…足がつる

大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こります。足がつる、痛みを伴う筋肉のけいれんなどが見られます。



#### 中等症 熱疲労…頭痛、吐き気など

大量の発汗により水分と塩分を失い、血液循環量が減少することで脳などへの血流が不足し、めまい、頭痛、吐き気、脱力感などの症状が出ます。



#### 重症 熱射病…意識障害など

熱疲労が進行し、過度に体温が上昇（40℃以上）して、意識障害なども出現し、命の危険な状態です。





## 熱中症の対処法

めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれんなどの熱中症の初期サインがあれば、涼しい場所に移動し、水分・塩分補給を行って休めます。休んでも改善が見られなかったり、水分補給ができなかったりしたときは、医療機関を受診します。

意識障害が疑われる重症者は、水をかけて全身を冷やす応急手当を行い、救急車を要請します。



## 熱中症の予防

熱中症は、環境の条件（気温、湿度など）、個人の条件（体力・体調など）、運動の条件（種類と強度）が関係して起こります。発症には個人の体調も関係しているため、熱中症予防のためには十分な睡眠をとり、朝・昼・晩とご飯をしっかり食べて体調を整えましょう。また、暑い日には喉の渇きに応じてこまめに水分補給をすることも大切です。



あと一週間ほどで夏休み!夏休みも元気に過ごしましょう。