



令和7年7月10日
練馬区立上石神井中学校
保健室

今年の6月の東京の真夏日は13日間ありました。本格的な夏の訪れが早いようなので、日々の体調管理をしっかり行い、熱中症になりにくい生活を心がけましょう。暑い日は食欲がなく、冷たい麺類などあっさりしたものしか食べられなくなる人も多くいます。しかし、暑い日は自分では気が付かないほど多くの汗をかき、体力やエネルギーを消耗しています。汗によって失われた水分や電解質を補うのはもちろんのこと、暑さに打ち勝つ体力をつけるにはしっかりと栄養補給をすることが大切です。



健康診断の結果を配付

4月から実施してきた健康診断の結果（一部精密検査の終わっていない検査項あり）を配付します。結果を見て自分の健康について考えてみましょう。その際他人と比べるのではなく、昨年度の健康状態と比較するのが良いでしょう。受診結果は、7月4日までに提出されたものについては記載してあります。7月7日以降の提出については、今回の結果には記載されていませんが、台帳には記載してあります。ご了承ください。受診が必要な人でまだ受診していない人は、早めに受診するようにしてください。



上石神井中学校の令和7年度の健康診断の結果

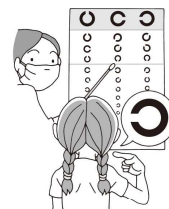
身長・体重（平均値）

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	152.5	44.6	152.9	43.8
2年	161.6	50.2	155.6	47.7
3年	165.7	53.7	156.1	49.0



視力 (人)

	裸眼視力			矯正視力		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
A (1.0以上)	49	41	47	6	8	10
B (1.0未満0.7以上)	11	11	14	15	9	24
D (0.7未満0.3以上)	18	23	21	14	19	22
D (0.3未満)	16	12	8	2	5	2



歯科健診 (人)

	1年	2年	3年
顎関節に異常のあった人	6	1	6
歯列・咬合の状態に異常があった人	14	24	31
歯垢の状態に異常があった人	7	4	3
歯肉の状態に異常があった人	2	3	3
むし歯があった人	13	17	28
むし歯になりそうな歯があった人	15	11	28



眼科健診 (人)

学年	アレルギー性結膜炎		麦粒腫	眼位異常	眼瞼縁炎	霰粒腫	結膜炎
	A	B					
1年			1			1	
2年		1			1		
3年		1		2			4

耳鼻科健診

(人)

学年	アレルギー性鼻炎		耳垢栓塞	鼻炎
	A	B		
1年	1		6	2
2年	1	1	14	3
3年		1	7	



熱中症対策

熱中症になりやすい日



気温が高い日



急に暑くなった日



風が弱い日



湿度が高い日



日差しが強い日

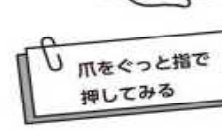


寝不足の日

覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる



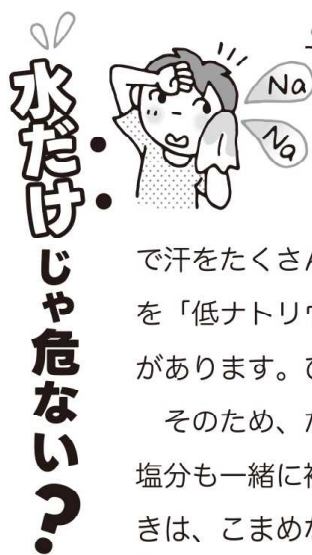
どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度

のどの渇き
強い渇き ぼんやりする
食欲がない
皮膚が赤くなる イライラする
体温が上がる
強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
頭痛 ぐったりする
ふらふらする けいれん
尿が出ない 最悪の場合死の危険も

重度



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分と一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。

