

ほ け ん だ よ り 7月号

令和7年7月2日
大鳥中学校 保健室
文責 齋藤純子



◎健康診断の結果をお知らせしました◎

1学期に実施する健康診断が終わりました。受診や治療が必要な人には通知を渡しています。学校の健康診断は異常の「疑い」を見つけるための検診なので、受診したら「異常なし」の場合もあるかもしれません。一方、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。通知をもらった人は、なるべく早く専門医の受診をおすすめします。

大鳥中学校の体格【身長・体重平均値】

		身長 cm				体重 kg			
		全国	県	市	本校	全国	県	市	本校
男	1年	154.2	154.2	153.7	159.4	45.8	46.6	45.8	52.1
	2年	161.1	160.8	161.0	161.5	50.6	51.3	51.0	47.5
	3年	166.0	165.6	165.6	165.4	54.9	55.9	55.1	52.7
女	1年	152.3	152.2	152.3	149.9	44.5	45.8	44.7	40.4
	2年	155.0	154.5	154.4	154.9	47.6	48.3	47.8	47.1
	3年	156.4	156.2	156.0	157.3	49.8	50.7	49.6	47.0

※全国・県の数値は令和5年度、市の数値は令和6年度学校保健統計調査より

◆おうちのかたへ◆

歯科検診の結果は受検者全員（異常なしも含む）、その他の検診は受診が必要な生徒について「受診のおすすめ」をお渡ししています。ご確認ください、早めに受診されることをお勧めいたします。

ネットの使い方、それで大丈夫？



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな？

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。



こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせずに
ずっと練習している



学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった...

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた...

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに!

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう!



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



キュウリ

キュウリの95%は水分! ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

枝豆

疲労回復効果があるビタミンB₁、皮膚の健康を保つビタミンB₂が豊富です。