

保健だより

令和7年7月16日
あきる野市立御堂中学校 保健室

もうすぐ夏休みが始まります。長い休みには、「計画的に勉強をする」、「部活を頑張る」、「趣味に打ち込む」・・・など、いろいろ予定ややってみたいことの計画を立てていることでしょう。ぜひ、健康と安全に気をつけ、充実した生活を心がけてください。

定期健康診断が終わりました。

それぞれの検診・検査終了後、治療が必要な場合には、その都度「結果のお知らせ」を配付しております。病気や異常が見つかった人は、早めの受診をお願いします。
普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。ぜひ、夏休みを利用し、病気の治療・検査を受け、新学期に備えておきましょう。

「定期健康診断の記録」の配付について

令和7年度の「定期健康診断の記録」を7月16日（水）に配付しましたので、保護者の方のご確認をよろしくお願いします。

なお、「定期健康診断の記録」は、毎年、配付しますので、学校への返却は不要となります。ご家庭での保管をお願いします。

身長・体重の平均

		男 子			女 子		
		1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年
身 長	御堂中	155.4	160.4	164.7	151.4	153.4	155.6
	東京都	154.6	161.9	166.5	152.9	155.5	157.1
	全 国	154.0	161.1	166.1	152.3	155.0	156.4
体 重	御堂中	46.0	50.3	51.8	42.4	45.7	49.6
	東京都	45.6	50.9	55.0	44.3	47.0	49.3
	全 国	45.3	50.5	55.0	44.4	47.5	49.6

（東京都、全国の値は令和6年度のもので。）

【生徒のみなさん、保護者の方へ】

発育は、個人差があるものなので、平均値と比べて、小さい、太っているなど不安になる必要はありません。みなさんの体は、日々成長しているので、よりよい食生活や運動習慣を身に付けることで、健康的な体格になります。

しかし、まれに病気が原因で成長しなかったり、しすぎたりする場合がありますので、心配がある場合は、まず、かかりつけの小児科医にご相談ください。

夏休みを元気に、安全に過ごしてください！！



熱中症に注意！

意識がない、呼びかけに対する返事がおかしい場合は、すぐに救急車を要請する

1. 予防が大切

- ①規則正しい生活「早寝・早起き・朝ご飯をしっかりと食べる」を心がけることが予防の基本です！
- ②運動や作業等の活動時は、休憩を多めにとり、こまめな水分補給を心がける！
- ③体調が悪いときは、無理をせず、休養をとるようにする！

2. 熱中症の主な症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、大量の発汗、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、高体温など



3. 応急手当

- ◎涼しい環境に移す・・・風通しのよい日陰や冷房の効いている場所に移す。
- ◎冷 却・・・首、脇の下、太ももの付け根を氷、冷却剤、冷たいペットボトル等を当て冷やす。体を濡らし、風をあてることで体の熱を下げる。
- ◎水分と塩分を補給する・・・自分で水分が飲めるようなら、冷たい経口補水液やスポーツドリンクを飲む。

※ 水分を自力でとれない場合は、医療機関での受診が必要です。また、症状が改善しない場合も、医療機関での受診をしてください。