



みんなのすこやかな成長を願って・・・

ほげんだより

# すこやか



令和4年7月8日  
No.4  
亀岡市立南桑中学校

## 夏本番!! 熱中症には十分気を付けましょう

### 熱中症を疑う症状

めまい、失神、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、吐き気、嘔吐  
倦怠感、けいれん、手足の運動障害、高体温



### 応急処置のポイント

- ①涼しい場所へ移動する。  
⇒風通しのよい日陰、エアコンの効いた部屋に入り、安静にする。
- ②からだを冷やして、体温を下げる。  
⇒衣服をゆるめて、からだの熱を放出させる。皮膚に水をかけてうちわであおぐ、首やわきの下、太ももの付け根などを氷で冷やす。
- ③水分・塩分を補給する。  
⇒冷水を飲む。大量の発汗があった場合は、経口補水液やスポーツドリンクが最適。食塩水(1リットルの水に1~2グラムの食塩)も有効

※意識がしっかりしていない、自分で水が飲めない、症状が改善しない時は、救急搬送の必要があります。

### 熱中症予防

- 体育の授業や部活動、登下校の際はマスクを外す。
- 休憩と水分・塩分補給は十分に行う。
- 体調の悪い人は無理をしない。
- 服装に気を付ける(吸水性・通気性)
- 体調が悪くなったら、運動を中止しすぐ先生や周りの人に伝える。



## 定期健康診断が終わりました



### 1 体格

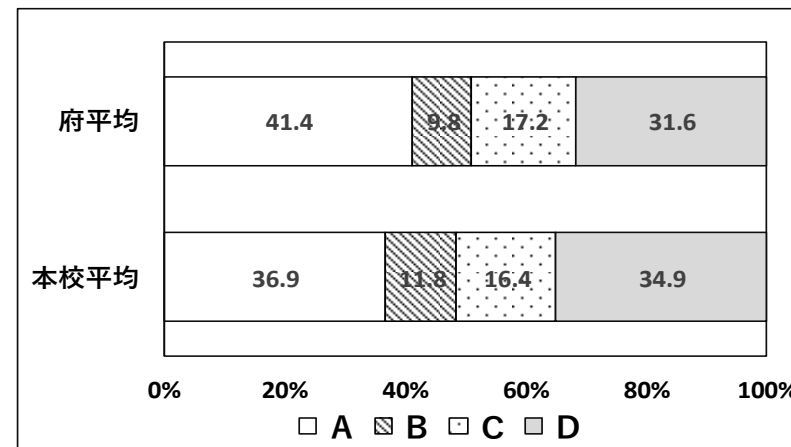
※令和3年度の府平均

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	本校	156.2	152.7	48.3	44.7
	府	153.4	152.3	44.1	43.3
2年	本校	161.4	154.3	49.7	46.1
	府	160.9	154.9	49.4	46.8
3年	本校	164.8	157.4	55.0	51.4
	府	165.8	157.1	53.7	49.3

←各学年・男女別に府平均と本校平均をあらわしたものです。成長には個人差がありますので、目安としてみてください。

### 2 視力検査

※令和2年度府平均

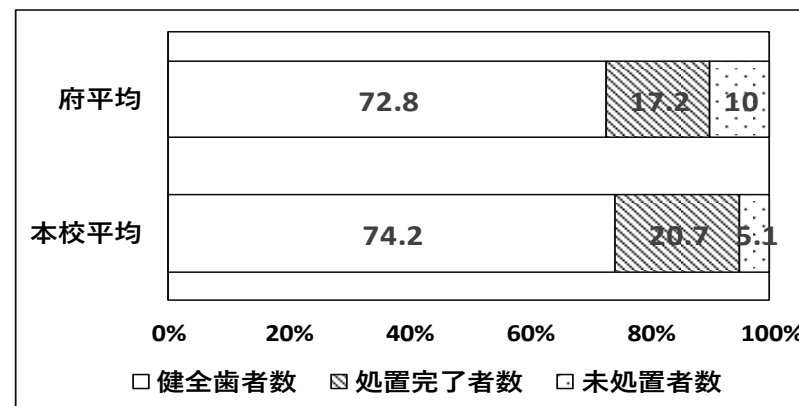


←視力B(0.9以下)は全体の63.1%でした。

スマートフォンやタブレット、ゲーム機等の使用時間を振り返りましょう。目の健康のために長時間連続して使用せず、目を休めながら使用することが大切です。

### 3 歯科検診

※令和2年度府平均



←健全歯者が74.2%とよい結果でした。しかし、CO(むし歯になりそうな歯)が21%、GO(軽い歯肉炎)の人が11%、歯垢付着の人が18%見られました。

丁寧なブラッシングや食生活で改善を図り、よい歯を保ちましょう。

また、定期的に歯科医のメンテナンスを受けることは、健康な歯を保つために大切なことです。