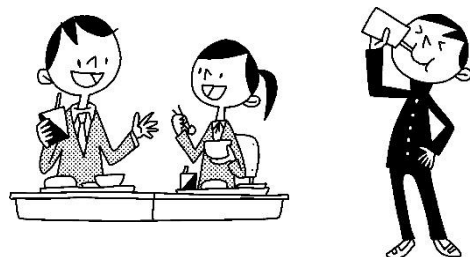


# 保健だより 7月

2023年（令和5年）7月  
福山市立神辺西中学校  
保健室 前 有 耶  
No. 4

雨が続き湿気が多く、じめじめと暑い日が多くなりました。暑さで食欲がなくなり、きちんと食事がとれていない人はいませんか？食事のバランスが崩れると体力が低下し、熱中症のリスクを高めます。暑いときこそバランスのとれた食事が大切です。

また、体調不良を訴えて保健室へ来室する生徒が急増しています。原因を聞くと、「睡眠不足」や「朝食抜き」「水分不足」という生徒がほとんどです。予防できる体調不良は予防していきたいですね。これからどんどん気温が上がり暑くなる日が多くなります。自分自身の体調管理もしっかり行い暑さに負けない体を作って、夏を乗り切りましょう！



## 身体測定の結果

4月に行った身体測定の結果から、学年別・男女別に平均値を出しました。比較のために2021年度の広島県平均と、全国平均を載せています。

### 【男子】

|     | 身長 (cm)        |               |              | 体重 (kg)        |               |              |
|-----|----------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
|     | 神辺西中<br>(2023) | 広島県<br>(2021) | 全国<br>(2021) | 神辺西中<br>(2023) | 広島県<br>(2021) | 全国<br>(2021) |
| 1年生 | 154.1          | 153.0         | 153.6        | 48.2           | 44.9          | 45.2         |
| 2年生 | 160.0          | 159.6         | 160.6        | 50.2           | 49.5          | 50.0         |
| 3年生 | 164.7          | 165.1         | 165.7        | 55.6           | 55.0          | 54.7         |

### 【女子】

|     | 身長 (cm)        |               |              | 体重 (kg)        |               |              |
|-----|----------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
|     | 神辺西中<br>(2023) | 広島県<br>(2021) | 全国<br>(2021) | 神辺西中<br>(2023) | 広島県<br>(2021) | 全国<br>(2021) |
| 1年生 | 151.7          | 151.7         | 152.1        | 45.6           | 44.2          | 44.4         |
| 2年生 | 154.3          | 154.4         | 155.0        | 49.1           | 47.4          | 47.6         |
| 3年生 | 154.6          | 155.6         | 156.5        | 50.6           | 49.5          | 50.0         |

# あなどれない・・・虫さされ

皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時季。あせもや日焼けなど、しっかりとした対策が必須ですが、中でも要注意としてあげられるのが『虫さされ』です。

蚊が媒介するとされている「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症が以前に流行したことを覚えている人もいるかもしれま

## 虫刺されの手当て

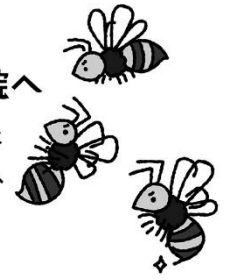
- ・針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- ・石けんで洗って流水で流す
- ・ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- ・腫れていたら冷やして薬を塗る



## 虫刺され

こんなときは病院へ

- ・何度もハチにさされた
- ・ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- ・針や毛が取れない
- ・気分がわるくなった



せん。虫さされ対策の第一は当然、さされないようにすることです。とくに山歩きやキャンプなど自然が豊かな環境、すなわち虫が多い場所に出かける際には、長袖・長ズボン・帽子・首にタオルを巻くなどの対策をしましょう。また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。

もしさされてしまったら、患部をむやみにさわったりかいたりしないことも大切です。症状が強い時には早めに皮膚科を受診しましょう。

# 夏の甘いユウワク?? 清涼飲料水

## 暑いと、ついゴクゴク・・・

夏の冷たい飲み物として口当たりのよい清涼飲料水の人気が高いですが、飲みすぎると落とし穴があります・・・。糖分が多く含まれる飲み物を大量に摂取すると、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます。これをペットボトル症候群といいます。普段よく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめにしましょう。なお、激しい運動時などは汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効になります。

### 保護者の皆様へ

いつも学校教育活動及び保健室経営にご理解、ご協力いただきありがとうございます。先日行った眼科検診(6/15)をもちまして、今年度の学校健康診断は終了しました。健康診断の結果、受診が必要な生徒には受診のお知らせを渡しております。(異常なしの場合はお知らせの配付はありません。)可能な範囲で、早めの受診をお願いいたします。なお、病院へ行く際には、学校で配付された受診のお知らせを持参してください。すでに受診済みでかかりつけやご家庭で経過観察されている場合には、受診は不要です。その場合は受診のお知らせに、現状を保護者の方がご記入いただき、学校へご提出ください。