

ほげんだより

令和8年7月13日
川崎市立今井中学校
保健室

みなさんお待ちかねの夏休みが始まります。夜遅くまで起きていたり、冷たいものを飲み食べ過ぎてしまったり、夜更かししてしまったり、そんなことがないようにしましょう。

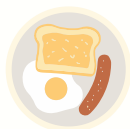
せっかくの長期休み、勉強や部活、習い事、長期休みしかできないことに挑戦してみても良いかもしれません。猛暑が予想されていますので、暑さ対策をして充実した夏休みにしてください。

熱中症を予防しよう！

1. どうやって予防する？

規則正しい生活をしよう

朝ごはんを食べず、夜遅くまで起きることは熱中症のリスクを高めます。規則正しい生活を送り、健康な体を作りましょう。



こまめに水分補給しよう

運動前、のどが渇く前、遊んだ後、運動後にこまめに水分を補給しましょう。飲んだタイミングを意識して生活してみましょう。



服装を工夫しよう

外出時は、帽子をかぶり涼しい服装を心掛けましょう。エアコンの効いた室内と暑い外に合わせて服装を調整できると良いですね。



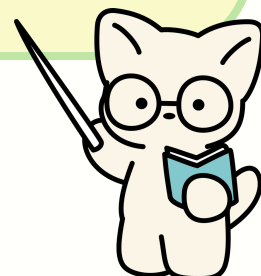
2. 暑さ指数ってなに？

熱中症の危険度を判断するものとして、暑さ指数（WBGT）が使われます。「温度・湿度・輻射熱（地面や建粉・体から出る熱）」の3つを取り入れたものです。

熱中症の危険度が「危険」の場合は部活動の活動も中止になります。

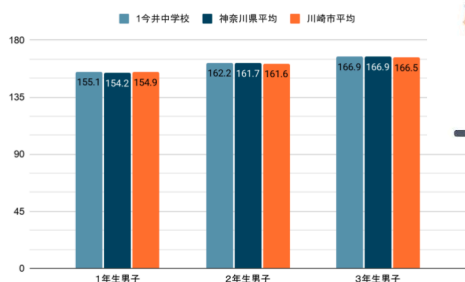
暑さ指数 (WBGT)	熱中症の 危険度	行動のめやす
31℃ 以上	危険	運動・外遊びは中止
28～31℃	厳重警戒	激しい運動はさける
25～28℃	警戒	30分ごとに休む
21～25℃	注意	運動の合間に水分補給
～21℃	ほぼ安全	熱中症の危険は少ない

昇降口前の廊下に毎日の暑さ指数を掲示してあるので、通りかかった時に見てみてくださいね！
夏休み中はグラウンドに旗を立てる予定です。参考に見てください！

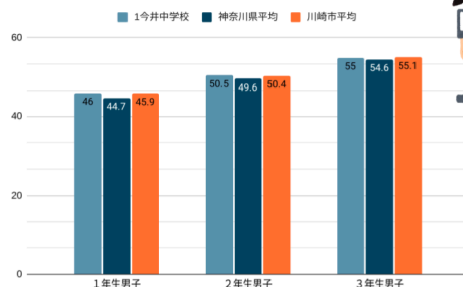


健康診断の結果を一部公開

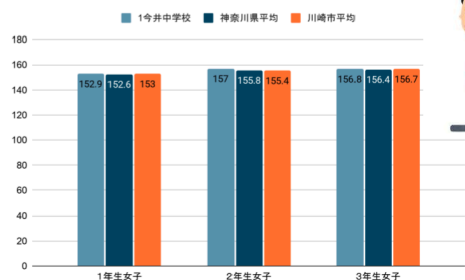
身体測定の結果 男子の身長



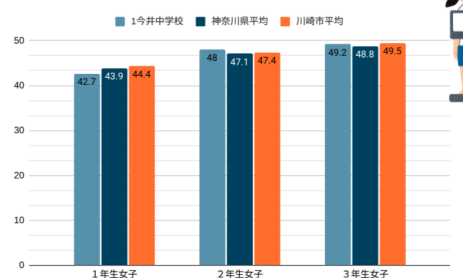
身体測定の結果 男子の体重



身体測定の結果 女子の身長



身体測定の結果 女子の体重



身体測定の結果 視力の結果

学年ごとの傾向

学年が上がるにつれて視力が悪くなる傾向にあります。

矯正器具の適合状況

矯正視力（メガネ・コンタクト）の生徒でも、度数が合っていないCD判定となる生徒が多く見られます。

裸眼生徒への推奨

現在裸眼の生徒の中にも、新たにメガネやコンタクトレンズの導入を検討したほうが良いケースが多数ありました。

今年度の平均身長と平均体重は上記のようになっています

視力の低下が全国的にも課題となっていますが
今井中学校も視力低下が課題です

休み時間は外で遊ぶなど目に良いことをしましょう

心のメンテナンスについて

不安や悩みはありませんか？ 心も、体と同様、不調なときはメンテナンスが必要です。信用できる人がいるなら、自分の気持ちを話してみても？ 話すだけで心が軽くなることもあります。

もし、人と話したくないなら、好きな本を読んだり、音楽を聴いたりするのもあり！ 近所を散歩して身近な自然に触れたり、植物の世話をしたりするのもおすすめです。

自分なりにゆったりできる時間を過ごすことは、とても大切です。あなたなりの方法で、心のメンテナンスをしましょう。

