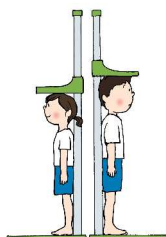


保健だより

H30・7月 吉田高校 保健室

吉高生の体格は…

今年の身体計測の結果です。(全国平均はH29年度のもので)



		男子			女子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長 (cm)	本校	167.8↓	169.2↓	169.5↓	156.3↓	156.6↓	156.8↓
	全国	168.2	169.9	170.6	157.1	157.6	157.8
体重 (kg)	本校	57.5↓	61.2↑	65.1↑	49.8↓	52.2↓	51.4↓
	全国	58.9	60.6	62.6	51.6	52.6	53.0

矢印は全国平均との比較です。

高校3年生(17歳)を、親の世代(30年前 47歳)、祖父母の世代(55年前 72歳)と比べてみると?

	平均身長		平均体重	
	男	女	男	女
祖父母世代	165.6	154.0	56.5	50.8
親の世代	170.3	157.8	61.8	52.8
子世代	170.6	157.8	62.6	53.0

親の世代と大きな差はありませんが、祖父母世代とは大きな差がありますね。

治療は早めに！ 計画的に治療や検査を受けましょう



定期健康診断の結果により、治療や検査の必要な人には「治療勧告書」をお渡ししました。勉強やクラブ活動などで「時間がない」のではなく、計画的に「時間を作って」夏休み中に治療や検査が終了するようにしてください。夏休みが明けると、学校生活に支障が出てしまいがちです。

また、夏休み明けには「強歩大会」があります。自分の身体のメンテナンスをこの夏休み中にしましょう。

休息だけじゃない！睡眠の役割



睡眠には、心身の成長や休息を促すだけではなく、記憶の整理や集中力の保持など、多くの役割があります。睡眠が十分にとれていないと、これらの働きに支障が出るだけではなく、日中の眠気が強くなることで注意力が薄れ、思わぬ事故やケガの元になったり、イライラして気持ちが不安定になったりします。

勉強やクラブ活動、習い事…忙しい日々だとは思いますが、工夫をして十分な睡眠時間の確保、質の良い睡眠をとるようにしましょう。

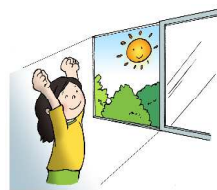
質の良い睡眠をとるための工夫(例)



湯船につかる



寝る前には、デジタル機器の使用を避ける



朝日を浴びることで体内時計のリズムが整い、夜になると自然に眠くなる

保護者の皆様へ

学校における色覚検査は、平成15年度から定期健康診断における必須項目ではなくなっていますが、学校内で必要に応じて色覚検査を行うことは認められています。お子さんが授業を受けるにあたり、また、職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切です。希望者には色覚検査を行うことができます。詳しいことは、保健室へご相談ください。

また、夏休み明けの9月5日には「富士登山強歩大会」が予定されています。夏休み中も規則正しい生活を送り、生活リズムを乱さないように、お子さんの健康管理をお願いいたします。

裏面は 夏に注意したい「熱中症の予防と対応」について です。



体育、スポーツ活動中は特に 熱中症に注意しよう

平成29年7月号 中学校・高等学校向け

暑い中では、体力の消耗が激しく、トレーニングの質も低下し、効果も上がりません。熱中症予防のための運動方法、水分補給を工夫することは、事故防止の観点だけでなく、効果的なトレーニングという点においても大変重要です。

〔熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー〕より

熱中症予防の原則

<p>1 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと</p> 	<p>2 暑さに徐々に慣らしていくこと</p> 	<p>3 個人の条件を考慮すること</p>  <p>※体力の低い者、暑さに慣れていない者、体調の悪い者</p>	<p>4 服装に気をつけること</p>  <p>※服装は軽装とし、吸湿性や通気性の良い素材にする、帽子をかぶる。</p>	<p>5 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止、必要な処置をすること</p> 
---	--	---	--	---

〔体育活動における熱中症予防 調査研究報告書〕より

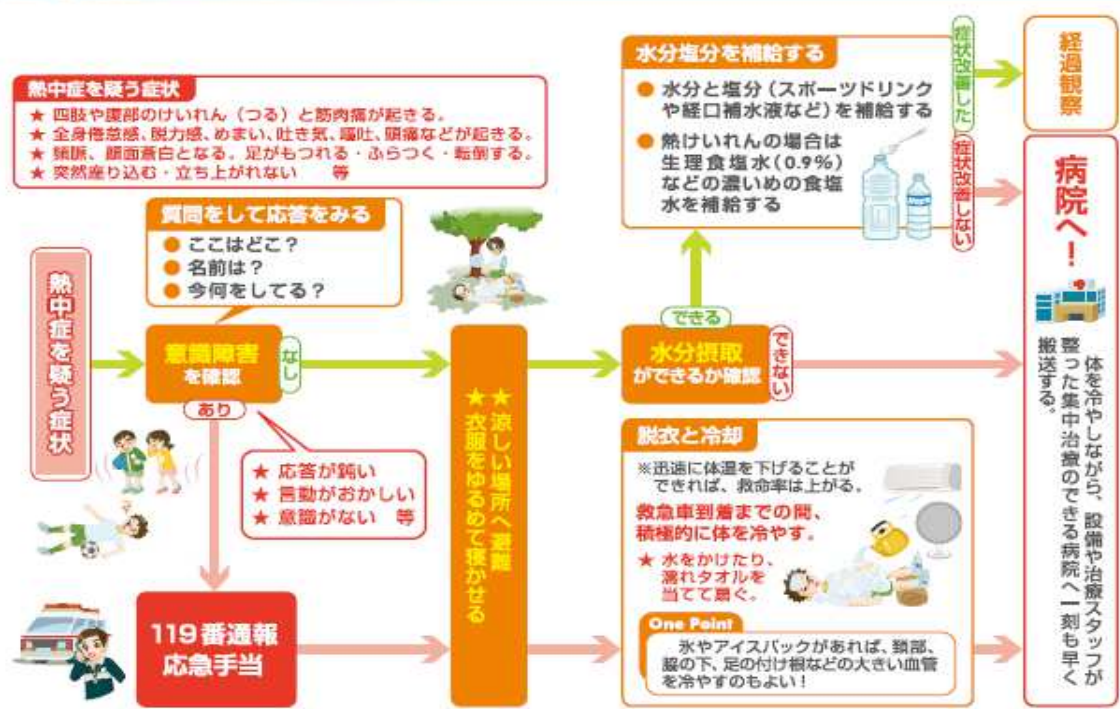
事例紹介

死亡事例
午前中は、県強化普及練習会に参加し、寝技と立技の乱取を実施した。午後3時から、各自のペースでランニングをした後、ダッシュとジョグのインターバルトレーニングを実施した。3本目を終えたところで、本生徒が練習から離脱し休んだ。5本目終了時に自力でスタートラインに戻ってきた様子を見て、練習を切り上げて寮に帰宅する指示をした。その後、コーチがサイクリングロードで倒れている本生徒を発見した。病院に搬送後、熱射病と診断され治療を受けたが、数日後に死亡した。
(発生月：8月 柔道部・高1・男子)

集団発生
総合的な学習の時間に体育館で講話を聞いていた。講話が終わり教室に戻ったが、そこで頭痛、吐き気がしてきた。同様の症状で22名が病院に搬送された。
(発生月：7月 中2・女子)

(学校事故事例検索データベース・災害共済給付データより)

熱中症対応フロー



(出典：スポーツ事故防止ハンドブック)