



もうすぐ梅雨があけて夏本番となります。体が暑さになれていないので、急に暑さが厳しくなると、体調を崩しやすくなりがちです。夏休みは目前です。元気に1学期を締めくくりましょう！



(HPへ)

熱中症特集

熱中症とは、気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名です。

**熱中症が
おこりやすい
3つの条件**

・気温(室温)、
湿度が高い
・日差しが強い
・風が弱い
・急に暑くなった

からだ

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態
(下痢など)

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとっていない

水分補給のポイント

- ・のどがかわく前に飲む
- ・運動前後、運動中もこまめに飲む
- ・朝起きた時や寝る前に飲む
- ・お風呂に入る前や入った後に飲む

R5年度体位測定の結果 (R5.4.13測定)

	男子			女子		
	中1	中2	中3	中1	中2	中3
身長(cm)	155.5	160.4	165.4	151.8	154.0	156.1
昨年度市平均	153.9	160.0	165.9	152.0	154.6	156.2
体重(kg)	47.3	51.4	54.4	44.7	47.9	48.8
昨年度市平均	46.1	49.6	55.4	44.5	47.7	49.7

4月の体位測定から、明和中の生徒の身長と体重の平均値を出しました。昨年度の和歌山市の平均も参考にしてみてください。成長には個人差があります。人と比べるのではなく、身長と体重がバランスよく成長していくことが大切です。中学生は、体の成長がめざましい時期です。よりよい成長のため、運動、休養、栄養のバランスをとった生活をしていきましょう。個人懇談の時に、健康診断結果のお知らせを配付します。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

大丈夫？

そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？

水分
とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

※日本スポーツ振興センター資料(令和元年度実績)より