

ほけんだより7月

NO.5

令和7年7月1日
八千代町立東中学校

7月に入りました。じめじめした梅雨も終わりに近づき、暑さが本格的になる時季がやってきました。日頃から生活習慣を整え、暑さに負けず、勉強に運動に精一杯取り組んでほしいと思います。

また、あっという間に1学期も残すところ3週間。どんな1学期を過ごすことができましたでしょうか。「いい1学期が過ごせたな。」と、終業式の日と言えるよう、健康に毎日を過ごしていきましょう。

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう



健康診断結果を 県・全国と比較しました!

学年	項目	男子		女子	
		身長	体重	身長	体重
一年生	本校	154.3	45.4	153.7	46.0
	県	154.2	46.8	152.9	45.7
	全国	154.0	45.3	152.3	44.4
二年生	本校	161.9	58.4	152.9	50.8
	県	161.0	51.4	154.8	48.2
	全国	161.1	50.5	155.0	47.5
三年生	本校	163.7	51.8	156.0	51.7
	県	165.6	55.2	156.1	50.0
	全国	166.1	55.0	156.4	49.6

県は令和5年度の数値、全国は令和6年度の数値である。

保護者の方へ

～夏休みは、治療のチャンスです～

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせしています。受診や治療は、順調にすすんでいるでしょうか。

まだ医療機関を受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。



受診勧告をした内容は以下の通りです。

- ・視力⇒B以下だった人
- ・聴力⇒聞き取りにくい音があった人
- ・歯科⇒配付した用紙に2
または有の記入があった人
- ・内科⇒お知らせが届いた人



視力・聴力・内科は該当者に、歯科は検診を受けた全員にお知らせしています。学校検診はスクリーニング検査であるため、異常がないことも多いですが、この機会に一度、受診してみてください。

受診後は、報告書を速やかに学校まで提出してください。よろしくお願いいたします。



数字

で見る



熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数 (累計)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



～2%

「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)



軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

これからが夏本番！しっかりと予防していこう。

「自分は大丈夫」と考えるのが1番こわい。自分の身は自分で守ろう！

薬物乱用防止教室を実施しました。

6 / 30 (月) に全学年を対象に薬物乱用防止教室を行いました。今年度から、株式会社小学館集英社プロダクションが厚生労働省からの委託を受け、薬物乱用防止啓発訪問事業を実施することになり、本校でも実施しました。学校薬剤師の堀越有香先生に「STOP the 薬物！～今日の自分が未来をつなぐ～」というタイトルで、ご講義いただきました。

動画やクイズなどを取り入れた、とても理解しやすい内容で、生徒も真剣に参加していました。断り方や相談の仕方なども、わかりやすく学ぶことができました。SNSなどを通し、知らないうちに薬物が近くにくることがあるかもしれませんが、正しい知識と判断力を持って、自分自身を守ってほしいと思います。

