



7月☆保健だよ！

2025年7月4日 鵜沼中・養護教諭（鈴木・斉藤）
学校HPにも掲載しています。

まだ梅雨も明けないのに、もう真夏ですか？？？と思うほどの暑い日が続いています。鵜中では毎朝9時になると校庭の防球ネットに熱中症計をセットします。9時・12時・部活前の3回 WBGT を計測し、職員室内と保健室前に掲示しています。廊下からは、「これやばいんじゃない！」「運動むりでしょ！」と生徒の声が聞こえてきます。

これからが本格的な夏！自分のカラダは自分が一番知っているから、体調が悪いときは迷わず「声を出して！」周りの人に伝えてくださいね。

『熱中症で8603人搬送 前週比9倍 消防庁』

熱中症による救急搬送が急増していることで消防庁が「こまめな水分補給とエアコンの適切な使用」を予防対策として呼びかけています。



カラダになくてはならないのが水。
カラダの約65～70%が水でできています。

特に体温を調節する水「あせ」には体温を下げる役割があります。

「あせ」をかいた後、「あせ」が乾くときにカラダの熱をさげてくれます。

熱中症で8603人搬送 前週比9倍、消防庁

6/24(火) 18:41 配信



総務省消防庁は24日、熱中症により16～22日の1週間に全国で8603人が救急搬送されたとの速報値を公表した。前週（9～15日）の約9倍に増加。神奈川や大阪、沖縄など14府県で計18人の死亡が確認された。

3週間以上の入院が必要な重症者は210人、短期の入院が必要な中等症は3032人だった。65歳以上の高齢者が5316人と全体の61.8%を占めた。発生場所は、敷地内を含む「住居」が40.3%で最多だった。

都道府県別では、東京が896人で最多。愛知706人、埼玉648人と続いた。

消防庁はこまめな水分補給やエアコンの適切な使用などの予防対策を呼びかけている。



暑いときに、あせをかいて体温を調節しているから、それでよし！というわけにはいきません。あせをかいたということは、カラダから水分が出てしまったということです。カラダの水分が足りなくなると熱中症になります。



学校生活では、ほとんどの生徒が自宅から水筒を持参してきています。（学校の水道も飲料水ですから飲めます。）水は少しずつ何回も飲むことをお勧めします。特に授業の始まる前に一口水を飲むことで、熱中症リスクが下がると同時に気持ちの切り替えもできるので実行してみてください。

☐登下校の前後
学校が遠いや、暑い日には水を飲んでから出かけよう。

☐食事中
食べものの味がよくわかるよ。

☐勉強中
頭を使う時にも水は必要だよ。

☐自覚め、ねる前
ねているあいだも呼吸と汗で水分が出ていくよ。ねる前と目覚めの1杯をわすれずに。

☐運動、外遊び
たくさん汗をかくときは、あらかじめ水を飲んでおこう。

☐お風呂の前後
お風呂でも汗をかくね。

水を飲むタイミング。確認してみて！

〈参考〉
サントリー次世代環境教育「水育」
ネスレ栄養健康イラストで学ぶ「からだの水の大事な話」

【定期健康診断結果のおしらせ】

三者面談の時に担任の先生から渡していただきます。

4月から実施してきました定期健康診断が終了しました。

生徒の皆さん、保護者の方々そして先生方のご協力があり大変円滑に実施することができました。
ありがとうございます。



表紙はふじキュンの
フレームイラストです。

お知らせには、肥満度や標準体重も表示されていますが、計算式に基づいて算出されたものであり、あくまで目安です。

日々の食事・運動・睡眠を大切にし、健康な生活を心がけていただきたいと思います。

治療が必要な方には、各健診終了後に治療のすすめを発行しています。
夏休みを利用して治療をしていただければ幸いです。

本日、1年生へ「生活習慣をチェック！」というカラーの印刷物を配布しました。毎年中学1年生を対象に藤沢市教育委員会と学校保健会が作成しているものです。

多くの中学生に知ってもらいたい内容ですから、一部をスキャンして掲載します。

☆運動

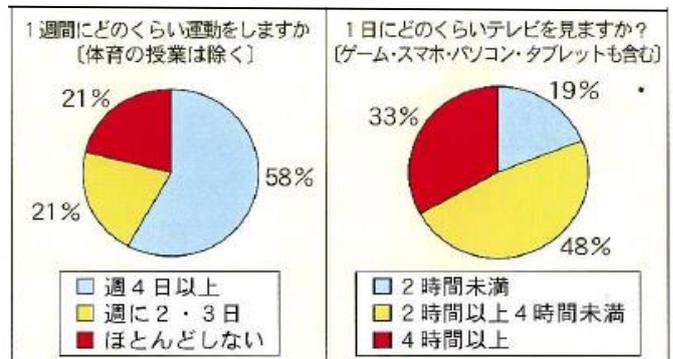
からだを動かそう！

- 脂肪がたまりにくいからだにするには1日に約300 Kcal〔食パン2枚分〕の運動が必要です。
どのくらいの時間運動すればいいのかな？

◎たとえば・・・



- 特別な運動をしなくても、休みの時はいつもより多めに歩いたり、ジョギングをしたりして、まずはからだを動かす習慣をつけることから始めましょう！



2022年12月実施「生活アンケート」より
藤沢市立中学校 1年生 調査人数 [839名]

日本人の死亡原因を多い方から3つあげると「がん」「心臓病」「脳の血管の病気」となっています。これらは、生活のしかたが原因となることが多いので「生活習慣病」といわれています。以前はおとなの病気と思われていましたが、最近子どもでも毎日の生活のしかたによって、自分や家族が気づかないうちに、この病気になる人がふえています。

☆運動不足 ☆食べすぎ・かたよった食事(砂糖・塩・油のとりすぎ) ☆不規則な生活(睡眠不足)などが、この病気の原因となります。

生活習慣病なんて、若いから関係ないし～！ではありません！！

今のからだは、これからずっと付き合っていくからだです。

若い細胞を痛めつけないよう、日々の生活を見直してみましょう