

# ほけんだより7月

R7.7 城里町立桂中学校 保健室

**猛暑** をのりきる強い味方 **いい汗** をかこう！

「いい汗」には、こんな特徴があります！

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができ、熱中症にもなりにくくなるのです。

いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対に、例えばエアコンが効いた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまにかいても蒸発しづらくベタベタで、効果が十分に発揮されないのです。

## 健康委員による熱中症講座を行いました。

3年生健康委員が内容を考え、スライドも作成しました。



部長が部員に伝達



熱中症、  
注意してー！



6/17(火)、各部長対象に、健康委員による熱中症講座を行いました。健康委員が作成したスライドを使って、熱中症について説明し、事例を見ながら対策をみんなで考えました。放課後には、部長たちが学んだことを部員に伝達しました。

暑い日が続きます。みんなで声をかけ合って、熱中症を予防していきましょう。

## 熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

# 健康診断結果（視力・歯科）



令和7年度視力検査結果（男子）

|    | 検査人数 | 裸眼視力 A | 裸眼視力 B以下 | 矯正視力 A | 矯正視力 B以下 |
|----|------|--------|----------|--------|----------|
| 1年 | 12   | 5      | 2        | 3      | 2        |
| 2年 | 14   | 8      | 4        | 0      | 2        |
| 3年 | 16   | 11     | 2        | 0      | 3        |
| 合計 | 42   | 24     | 8        | 3      | 7        |

令和7年度視力検査結果（女子）

|    | 検査人数 | 裸眼視力 A | 裸眼視力 B以下 | 矯正視力 A | 矯正視力 B以下 |
|----|------|--------|----------|--------|----------|
| 1年 | 9    | 5      | 1        | 0      | 3        |
| 2年 | 12   | 2      | 1        | 2      | 7        |
| 3年 | 11   | 6      | 2        | 1      | 2        |
| 合計 | 32   | 13     | 4        | 3      | 12       |

- 全体で裸眼視力Aの割合は、男子は約55%、女子は約40%だった。
- 3年生は男女とも、裸眼視力Aが多く、矯正視力者は少ない。
- 女子の矯正視力者の中でも、2年生の矯正視力B以下が多くみられる。



令和7年度歯科検診結果（5/13 実施）

|    | 検査者数 | う歯なし | 治療完了 | う歯あり | う歯なし  | 治療完了  | う歯あり  |
|----|------|------|------|------|-------|-------|-------|
| 1年 | 21   | 15   | 5    | 1    | 71.4% | 23.8% | 4.8%  |
| 2年 | 25   | 19   | 6    | 0    | 76.0% | 24.0% | 0.0%  |
| 3年 | 27   | 18   | 8    | 1    | 66.7% | 29.6% | 3.7%  |
| 全校 | 73   | 52   | 19   | 2    | 71.2% | 26.0% | 2.7%  |
| 県  |      |      |      |      | 69.0% | 20.0% | 11.0% |
| 全国 |      |      |      |      | 73.5% | 16.1% | 10.4% |



- う歯ありの割合が、全学年とも低い。2年生は、昨年度同様、う歯ありの生徒がいなかった。
- う歯ありの生徒は、一人あたり1本程度なので、早めに受診するよう声かけをしていきたい。
- う歯の多いところは、奥歯と上の前歯であった。歯みがきが上手にできていないことも考えられるので、今後もブラッシング指導を継続していきたい。

## 夏休み前に見直しを！健康診断の結果



みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐ。遊びはもちろん、勉強や部活動など、いろいろ計画を立てていることと思います。でも、休みに入る前に、必ずやってほしいことがあります。それは、今年度実施された健康診断の結果の「見直し」です。

受診・再検査の必要がある人にはすでにお知らせを配付し、休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関に行ってほしいとお伝えしています。では、それ以外の人はどうでしょう。たとえば、前回の結果と見比べて、何か変わったことは？ また、受診・再検査の必要はなくても、気になることは？ そうした部分にもあらためて注目し、考えるきっかけにしてほしいのです。

夏休み中はどうしても普段の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって体調をくずしたり、体力が落ちてケガをしたりするケースがみられます。『自己管理』という面からも、しっかり意識しながら過ごしてほしいと思います。



受診・検査が終わったら…  
受診報告書を必ず担任に提出！

よろしく願います。