

保健だより⑤

2021.7.15

宇部工業高校 保健室

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)



熱中症やケガに気をつけて楽しい夏休みに！

毎年 5,000 件以上発生している熱中症事故。新型コロナウイルス感染症にも気をつけながら、しっかり自己管理しましょう。

熱中症に注意が必要な身体の状態

☹️寝不足の時 前日の疲れがとれず、体調不良の原因になります。

☹️朝ごはんを食べていないとき

朝食を抜くと睡眠中にかけた汗で不足した水分・塩分が補給できません。

☹️下痢や発熱など体調不良のとき

下痢のときには体が脱水状態にあり、発熱のときに運動をしたりすると更に体温が上がってしまいます。

- 朝食抜き
- 睡眠不足



即、体調不良
と考えましょう

熱中症にならないために守ってほしいこと

✓しっかり睡眠をとる（最低 7 時間以上）

✓朝食、昼食をしっかりとる

✓規則正しい生活習慣で体調を整える

✓屋外で運動や作業をする時は、帽子をかぶり
できるだけ薄着に

✓こまめに水分をとる（のどが渇く前に）

✓たくさん汗をかいたら塩分もとる

（塩分も一緒にとれるスポーツ飲料を薄めて飲むのがおすすめ）

✓運動をするときは 30 分に 1 回は休憩する

✓体調が悪いときは無理せず体を休ませる **とても大切**

のどが渇く
前に飲む！

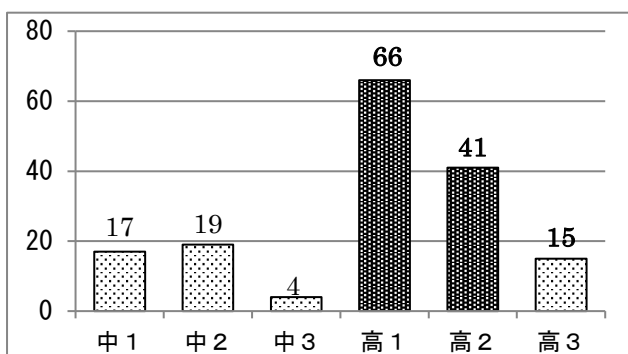


学校の管理下における熱中症死亡事例の発生状況 (1975 年～2017 年)

【独立行政法人日本スポーツ振興センターHP より引用】

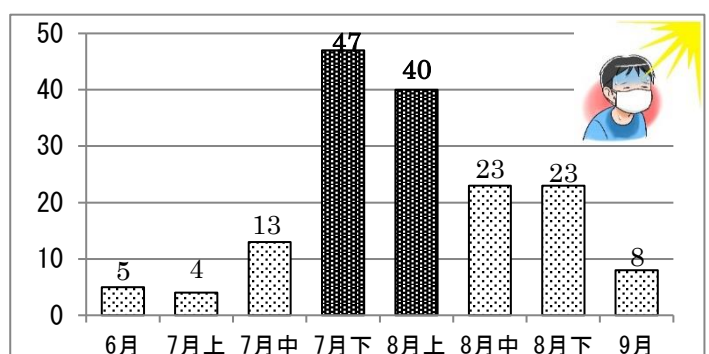
学年別発生状況 (件)

★中学校、高校ともに下級生の 1,2 年生が多い。性別では全体的に男子が圧倒的に (92.6%) 多く発生しています。



月別発生数 (件)

★梅雨明けの急に気温が上がる頃に多く発生！夏以外でも、長時間にわたって運動を伴う校内マラソンなどで発生しています。



定期健康診断結果 速報

今年度の定期健康診断の結果はどうでしたか？自分の成長の様子や健康状態、体の異常を知るための大切な検査ですので、『受診勧告のお知らせ』をもらった人は、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

【身長・体重（男子）】 平均値

※全国値は令和2年度の値

		15歳	16歳	17歳
身長 cm	本校	167.4	169.3	170.0
	全国	168.1	169.7	170.7
体重 kg	本校	57.2	60.1	62.4
	全国	57.9	60.4	62.9

【受診率】 (%) 7/7 現在

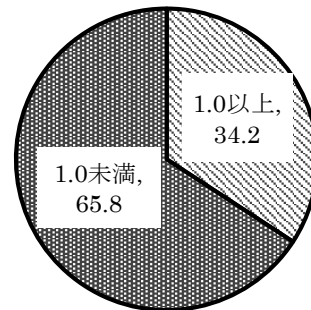
	1年	2年	3年	全体
虫歯	13.3	24.1	11.8	18.0
歯肉・歯垢	0.0	11.1	18.2	11.8
視力低下	26.5	39.1	47.1	37.4

【虫歯・歯肉・歯垢】 (人)

	1年	2年	3年	計
虫歯あり(CO含む)	15	29	17	61
歯肉要受診	1	3	4	8
歯垢要受診	3	14	6	23

【裸眼視力】 (%)

※コンタクトの人は裸眼視力 1.0 以下に含む



文科省の発表によると、高校生の裸眼視力 1.0 未満の生徒は年々増加しており、スマホやゲーム機などの影響が指摘されています。本校も昨年度より 0.8% 増加しました。



水筒ややかんなどの金属製容器の使用方法にご注意を！

暑い季節を迎え、冷たい飲み物を水筒に入れて出かけたり、熱中症対策のため、スポーツ飲料をたくさん作って保管したりする機会が多くなります。しかし、アルミニウムや銅、鉄などの金属で作られた容器や調理器具を、傷がついたまま使用したり、酸性飲料を長時間保管するなどの誤った方法で使用したりすると、金属成分が食品や飲み物中に過剰に溶け出し、食中毒を引き起こすことがあります。

また、飲みかけのペットボトルにも注意が必要です。人の口には多くの細菌がいるため、ペットボトルに直接口をつけて飲むことで、中に菌が入り込んでしまいます（なんと、口をつけた「麦茶」の細菌数が 24 時間後には 50 倍超に！）。細菌が繁殖しやすいのは、気温 30℃前後と言われているため、気温が高い今は特に注意が必要です。

注意するポイント

- 食品が接触する容器の内部にサビやキズがないか確認しましょう。
- 酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しないようにしましょう。
- 古くなった容器は、定期的に新しいものに交換しましょう。
- 取り扱う食品の表示及び注意喚起を確認し、使用しましょう。
- ペットボトル飲料は早く飲み切りましょう。

酸性の飲み物とは？

炭酸、乳酸、ビタミン C、クエン酸等を多く含む飲み物
 ⇒炭酸飲料・乳酸菌飲料・果汁飲料・スポーツ飲料

