

ひまわり

みなさんが^{ひまわり}向日葵の花のように、たくさんの光を浴びて、まっすぐすくすく育ちますようにという願いを含め、保健室からのおたより「ひまわり」を発行しています。

2学期が始まりましたね！2学期の初日、皆さんが元気に登校してくる姿に、とてもエネルギーをもらいました。夏休みはあっという間だったのでしょうか？はやく友達の顔がみたいなあと思ったのでしょうか？

2学期は運動会、文化祭と大きな行事が続きます。自分自身の健康課題を意識しながら元気に過ごしましょう。

9月の保健行事

9日（月）～13日（金） 体育の時間
身長・体重 二計測をおこないます



BMI指数 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

身長や体重を測っていると、「身長が伸びた！」と喜んだり、「体重が増えた」と落ち込んだりしている人を見かけます。中学生である「今」は人生の中でもそう多くない、「成長期」です。身体がおおきく発育・発達していく大切な時期といえます。身長も伸びた分、体重が増えるのは自然なことです。体重が気になる人はBMI指数を計算してみましょう。BMI指数とは体格をあらわす指標です。この機会に自分の体について考えてみましょう。

【判定】

やせぎみ	普通	太りぎみ	太りすぎ
18.5未満	18.5～25未満	25～30未満	30以上

例) 身長 150cm 体重 45 kg

$$45 \div 1.5 \div 1.5 = 20$$

BMI 指数は 20 で判定は普通

(出典 日本肥満学会)

スポーツの秋！けがに気をつけて体力アップ！



9月後半には新人戦も始まりますね！1・2年生はこの日のために夏休みに一生懸命練習に励んできました。

練習の成果を発揮できるよう、以下のことに気をつけて頑張ってきてください！保健室からも応援しています！

ウォーミングアップ

筋肉を温めると動きがよくなる

- ・ストレッチ（ゆっくり伸ばす）
- ・ランニング（15分程度）

クールダウン

急な運動停止は疲れの原因

- ・運動をゆっくりやめる
- ・ストレッチを十分に行う

十分な休養

睡眠中に筋肉は修復される

- ・ぬるめのお風呂につかる
- ・いつもより早めに寝る

まだまだ暑いよ！

熱中症に注意！

始業式でも話しましたが、熱中症予報はまだまだ「厳重警戒」や「危険」となっています。気を抜かず予防行動をとるようお願いします。

熱中症の段階と症状

熱失神



めまい・立ちくらみ

熱けいれん



こむら返り・筋肉の痛み

熱疲労



全身のだるさ・集中力の低下
頭痛・気分の不快・吐き気

熱射病



普段と異なる言動・ふらつき
意識障害・全身のけいれん

保健室に来る人のレベルは「熱失神、熱けいれん、熱疲労が主」になります。「熱射病」の症状がある場合は至急救急車を呼びます！！

熱中症にかかってしまったら



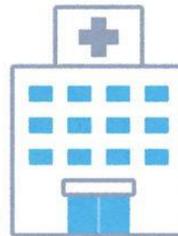
涼しい場所へ移動
衣服を緩め、安静に
水分・塩分の補給
体を冷やす



良くならなければ
救急車を呼び



病院へ



休んでもよくならなかった場合は病院を受診します。病院に向かうのも難しい場合は救急車要請となります。

図、イラスト：

<https://www.weather-service.co.jp/weathercolumn/heatstroke/32939/>
より引用

予防のためにお願いしたいことは、3つです！！

- ① 朝食を食べてくること
- ② 水筒を必ず持ってくること
- ③ 肌着や体操服の着替えを持ってくること

熱中症やケガに気を付けながら元気に過ごしましょう！

