

保健だより

秋田市立桜中学校
保健室

令和7年5月13日
(No.6)

夏が始まる前に！

暑熱順化

夏になる前の“今”からできることがたくさんあることを知っていますか？

のススメ



熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けくらいに急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり、血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで、大切なのが暑熱順化^{しょねつじゅんか}。言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化（慣れさせる）」ことです。夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。

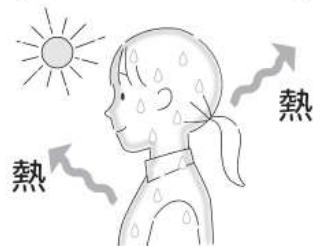
暑熱順化できていない時



- ・汗をうまくかけない
- ・血管から熱を逃がしにくい

熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- ・汗をかきやすい
- ・血管から熱を逃がしやすい

熱中症になりにくい

暑熱順化 3つのコツ

暑熱順化は、個人差がありますが、数日～2週間程度かかるといわれています。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

① 汗をかくくらいの運動を習慣にしよう

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。毎日軽く汗をかくこと、そして、続けることが大切なので、生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。



② 運動時の強度を少しずつ上げていこう



普段から運動している人は、「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げていきましょう。あまり運動をしていない人は、30分程度のウォーキングなどから始めましょう。運動する時は、こまめな水分補給も忘れずに！

③ シャワーだけではなく、ゆったり湯船につかろう



お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40度のぬるめのお湯に15～20分ほどつかると、じんわりと汗が出てきます。リラックスもできて、夜眠りやすくなりますよ。

身体計測・視力検査結果をお知らせします

(令和7年4月末現在)



◆身長・体重の平均値

※秋田県・全国は令和6年度の数値です。

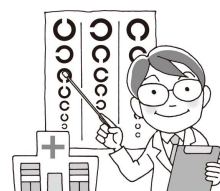
		男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1 年 生	本 校	153.7	44.0	152.3	44.3
	秋田県	156.2	47.7	153.0	45.6
	全 国	154.0	45.3	152.3	44.4
2 年 生	本 校	162.2	53.1	155.8	48.7
	秋田県	163.3	52.3	156.1	48.9
	全 国	161.1	50.5	155.0	47.5
3 年 生	本 校	169.0	57.9	157.4	48.8
	秋田県	167.7	57.7	157.4	50.7
	全 国	166.1	55.0	156.4	49.6

今年度は秋田県平均と比べて、身長も、体重も平均を下回っている学年が多いです。身長、体重ともに県平均を上回ったのは3年生男子だけでした。

一人一人の成長には個人差があり、緩やかに伸びる人もいれば、急に伸びる人もいます。バランスの良い食事と十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい生活を心掛けましょう。

◆視力検査の結果

学年		1.0 以上 (%)	視 力 低 下 者 (%)			
			0.9~0.7	0.6~0.3	0.2 以下	合計
裸 眼	1 年	56.3	17.2	17.2	9.2	43.7
	2 年	59.8	14.1	19.6	6.5	40.2
	3 年	61.2	16.4	9.0	13.4	38.8
	全校	58.9	15.9	15.9	9.3	41.1
矯 正	1 年	16.7	31.0	42.9	9.5	83.3
	2 年	29.0	43.5	24.2	3.2	71.0
	3 年	47.1	28.6	20.0	4.3	52.9
	全校	33.3	34.5	27.0	5.2	66.7



視力低下者の割合は、昨年度と比較すると、裸眼視力も矯正視力も若干少なくなりました（R6年度視力低下者は、裸眼視力：44.1%、矯正視力：70.5%）。眼鏡やコンタクトレンズを使用している生徒は、昨年度とほぼ同じ割合でした（今年度：41.4%、昨年度：41.7%）。



保護者の皆様へ

本日、健康診断で使用する調査票等をお渡ししますので、お家の方がご記入いただき、**5月20日（火）までに**学級担任にご提出くださいますようお願いいたします。

☆「眼科調査票」（全校）

1年生は「脊柱・運動器調査票」に挟んで、2・3年生は使用済の古封筒等に入れてご提出ください。

☆「脊柱・運動器保健調査票」「結核問診票」（1年生のみ）

脊柱・運動器の観察を行うときの留意点を参考に、ご記入ください。結核問診票は、脊柱・運動器調査票に挟んでご提出ください。

☆「色覚の検査について」（1年生のみ）

希望者を対象に、色覚の検査を行いますので、希望の有無をお知らせください。