

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

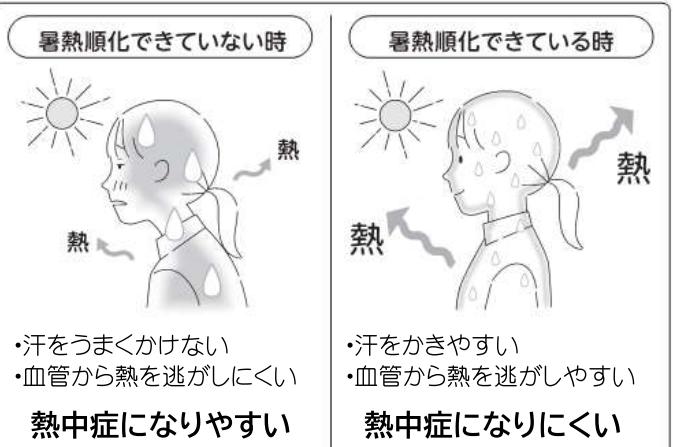


熱中症予防のカギは暑熱順化・

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付かず、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。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。

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？



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。

② 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。



① 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！

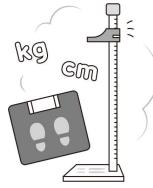
③ シャワーだけではなく、ゆったり湯船につかろう



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	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	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	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
総	1年	56.3	17.2	17.2	9.2
	2年	59.8	14.1	19.6	6.5
	3年	61.2	16.4	9.0	13.4
	全校	58.9	15.9	15.9	9.3
鑑	1年	16.7	31.0	42.9	9.5
	2年	29.0	43.5	24.2	3.2
	3年	47.1	28.6	20.0	4.3
	全校	33.3	34.5	27.0	5.2



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（R 6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%）。



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。