



令和7年7月16日
板橋区立板橋第五中学校
校長 太田 繁伸
保健室

いよいよ夏休み目前となりました。この夏、やりたいことは何ですか？何をするにも“健康な体でいること”が1番大事です。疲れたら無理をせずに休養しましょう。充実した夏休みをお過ごしください。

健康診断の結果について

身体計測の結果

		7年		8年		9年	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
板五中	身長	153.0cm	155.0cm	163.6cm	155.4cm	168.0cm	158.4cm
	体重	46.2kg	46.5kg	58.5kg	46.8kg	56.8kg	52.6kg
東京都	身長	154.6cm	152.9cm	161.9cm	155.5cm	166.5cm	157.1cm
	体重	45.6kg	44.3kg	50.9kg	47.0kg	55.0kg	49.3kg
全国	身長	154.0cm	152.3cm	161.1cm	155.0cm	166.1cm	156.4cm
	体重	45.3kg	44.4kg	50.5kg	47.5kg	55.0kg	49.6kg

*東京都および全国の計測の平均は、令和6年度の数値です。

視力検査結果

	7年	8年	9年	全学年合計
A 1.0以上	25人 (32.8%)	22人 (45.8%)	20人 (41.6%)	67人 (38.9%)
B 0.9~0.7	20人 (26.3%)	12人 (25%)	9人 (18.7%)	41人 (23.8%)
C 0.6~0.3	19人 (25%)	9人 (18.7%)	12人 (25%)	40人 (23.2%)
D 0.2以下	12人 (15.7%)	5人 (10.4%)	7人 (14.5%)	24人 (13.9%)



定期健康診断が終わりました。提出物等のご協力もありがとうございました。歯科、眼科、耳鼻科など『受診のお知らせ』をもらっていて、まだ病院に行けていない方は、ぜひ夏休みのうちに済ませましょう。

定期健康診断の記録（個人票）は終業式の日配布します。よろしくお願ひします。

7月保健目標 夏を健康に過ごそう



数

字

で

見

る

熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるので、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



~2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分と一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。

