

保健だより



健康診断の結果について

健康診断の結果についてのお知らせを配布しました。

また、健診当日に欠席だった人にもお知らせを配布しています。

検診の結果で、医療機関の受診が必要な場合は、夏休み等を利用して

早めに受診しましょう。2学期に受診票を提出してください。

ぜん 全	いん 員	しかけんしん しりょくけんさ 歯科健診・視力検査
さいけんさ ひつよう 再検査の必要がある人	ひと ひと	にょうけんさ しんぞうけんしん ないか じびか しか 尿検査・心臓検診・内科・耳鼻科・歯科

1学期に実施する健康診断については、全て終了しました。

側わん、貧血、生活習慣病健診は、2学期に行う予定です。

夏休みに行われる三者面談では、定期健康診断の結果をお渡します

ので、必ず確認しましょう。



夏の水難事故に注意

夏休みが近づいてきました。

水辺での遊びを計画している人も

多いのではないですか。

そこで、約束をしてほしいことがあります。

それは、「絶対に一人で水辺に遊びに行かない」ことです。

また、溺れている人を発見した場合は、助けようと水へ飛び込むことはし

しないでください。発見したら「浮いてまで」と声をかけ、

すぐに119番通報しましょう。お互いの命を守るためです。

バディを組もう



これがあつたらすぐにひなんき!

おうちのひとと川遊びに行くことがあるかもしれませんが、次のような変化は、川の水が急に増えるサインです。川からすぐにひなんしてください。

- 雨が降り始めたとき
- 雷の音が聞こえたとき
- 水が流れてくるほうの空に黒い雲が見えたとき
- 落ち葉や流木、ゴミが流れてきたとき



スポーツと熱中症予防

過酷な練習を日々積んでいるアスリートは、コンディショニングを怠ると

十分なパフォーマンスが発揮できないだけでなく、ケガをしたり、熱中症で

命を落とす危険性があります。

そのため、特に夏場は練習前後に体重測定をし、過度に減量していない

かをチェックしているアスリートは多くいます。

目安として、運動前より2%以上体重が減少するのは危険です。

3%を超えると完全に「脱水症状」と判断することができます。

練習で、身体の水分がどれだけ失われているか知ることで、水分の摂取

量を調整し、厳しい練習に励んでいます。

毎日、部活動やクラブで汗をかく機会が多い人は、参考にして、コンディシ

ョンづくりに役立てましょう。

(例) 体重50kgの人の2%

$$50 \times 0.02 = 1.0\text{kg}$$



水分摂取について

熱中症予防のために、運動中の水分補給を心がける人が多くなりまし

たが。実は、一番大切なのは運動前にどれだけ準備ができていますか。

水分は「飲み物」のイメージが強いと思いますが、食事からも摂取してい

ます。練習前に、しっかりと食事をとっておくことは、練習の一環です。

「スポーツドリンク」と呼ばれる飲み物には、アイソトニック、ハイポトニッ

ク等種類があるのを知っていますか。タイミングによって、適した飲み物が

違います。購入する時は、ラベルをよく見て、意識するとよいでしょう。

アイソトニック飲料	ハイポトニック飲料
【浸透圧が体と同じレベル】	【浸透圧が体より低い】
糖質4～6% 塩分0.1～0.2%	糖質2%程度 塩分0.1%程度
運動前や発汗が少ない時の水分補給	運動中～後・発汗が多い時の水分補給
経口補水液	<ul style="list-style-type: none"> 電解質と塩分(3%程度)濃度が高く、糖質濃度が低い 脱水時・脱水のリスクのある時に使用

普段の水分補給には適さない

命を守るのは自分です。夏の練習に備えて確認しましょう。