保健だより

期末考査も終わり、いよいよ夏休み！部活に打ち込む人、勉強を頑張る人、将来の夢に向かって行動する人、様々だと思いますが、貴重な長いお休みなので何か目標を持って取り組んでくださいね。

暑さだけじゃない！知っててふせごう熱中症！

熱中症は暑さを防ぐだけでは予防できません。近年は「暑さ指数」という指標を使って、熱中症の危険度を判断します。

暑さ指数（WBGT）＝ 1（気温の効果）：7（湿度の効果）：2（輻射熱の効果）

その日の暑さ指数は「環境省のＨＰ」や「大阪府のＨＰ」で簡単に検索できます。運動や長時間外にいる事が分かっているときには、事前にチェックしましょう。また、茨木西高校にも暑さ指数計が運動場と体育館にあります。暑さ指数が「28℃」を超えると、熱中症になる危険性が増えます。さらに、暑さ指数「31℃」を超える時は原則運動を中止してください。

●熱中症を予防するには・・・

・体調が悪い時は無理をしない！睡眠や食事をきちんととれている状態で活動しよう！

●熱中症の重症度

Ⅰ度：めまい、立ちくらみ、生あくび、こむら返り

Ⅱ度：頭痛、嘔吐、倦怠感

Ⅲ度：けいれん、意識障害 → **すぐに救急車！！**

「熱中症かな？」と思ったら・・・

◎涼しい場所に移動させる、脇などを冷やす

◎水分や塩分を補給する

⇒改善しない場合は必ず医療機関を受診しましょう。

終業式の日に定期健康診断結果通知を配付します

項目は、身長、体重、標準体重、肥満度、視力、聴力、内科、歯科、結核、心臓です。（学年によっては受検のない項目もあります）

自分の体を知ろう！

自分の体のこと、きちんと知っていますか？「体重」が減った！増えた！ということだけで一喜一憂するのはやめて、「肥満度」を使って自分の生活習慣を見直しましょう。

肥満度は（体重―身長別標準体重）／身長別標準体重×１００（%）で求めることが出来ます。

肥満度に基づく判定

	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	－20%以下			20%以上		
判定	高度やせ	やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	－30%以下	－30%超 －20%以下	－20%超 ＋20%未満	20%超 30%未満	30%超 50%未満	50%以上

◎肥満傾向にある人・・・自分の食生活、運動などをしっかりと見直してみましょう。
肥満は病気につながります。

◎やせ傾向にある人・・・食事の量や内容が少なかったり偏ったりしている可能性があります。

高校生はまだ成長期なので、食事の回数やバランスが悪くて太ったりやせたりしていると、成長を阻害してしまうこともあります。また急激な体重増加や減少には、病気が隠れていることもありますので、病院を受診しましょう。適切な食事や運動を意識して、健康な体を作りましょう。

受診のお願い

歯科、視力、聴力、尿検査については、「所見あり（受診勧告済み）」となっている人は、すでに受診勧告の通知をしています。
夏休み中に医療機関等を受診し適切な措置をおこなってください。
また、受診結果を夏休み明けに保健室へ提出してください。

健康で充実した夏休みを！