



令和7年7月1日
佐倉市立志津中学校
保健室

いよいよ夏休みが近づいてきました。6月中も真夏日が何日も観測され、梅雨入りはしたものの暑い日が続きました。暑さもこれからが本番です、陽が長くなりつつい夜更かしをしがちですが、睡眠を十分にとって体調管理をしっかりしましょう。

右の表は、本校生徒の今年度身体計測の平均値です。

※全国平均は令和6年度の数値です。

		身長(cm)		体重(kg)	
		男	女	男	女
1年	本校	152.8	152.8	43.5	44.6
	全国	154.0	152.3	45.3	44.4
2年	本校	161.6	155.0	49.6	46.6
	全国	161.1	155.0	51.0	47.5
3年	本校	166.2	156.6	55.0	48.9
	全国	166.1	156.4	55.2	49.6

汗について知ろう！

<汗の役割>

体温調節・・・汗が蒸発する時に体の熱を奪って体温を下げる。



もし、汗が出なかったら、体温が上がりすぎてしまいます。

<汗臭い対策>

こまめに拭き取る

ぬらしたタオルで拭いたり、着替えたりする。
＊時間が経つほど汗臭くなるのは、汗の成分をエサにして、細菌が増えるからです。

<汗で失う塩分を補給しよう>

汗をかくことで、体内の水分とともに塩分も失うため、補給する必要があります。日常生活では、3食の食事をしっかりとってれば、塩分補給の必要はありません。

運動をして大量の汗をかくような時は、通常の食事に加え、スポーツドリンクやあめ、タブレット等で塩分を補給しましょう。

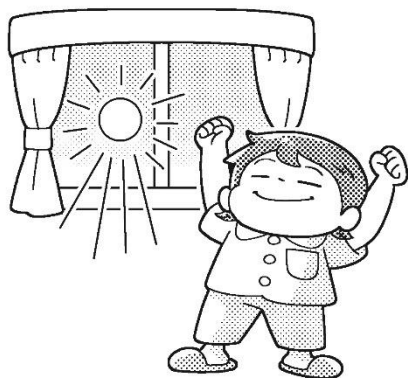


なつやす 夏休み

生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

あさ お にっこう あ 朝起きたら日光を浴びる



コツ2

しょく き じ かん た 3食を決まった時間に食べる



コツ3

にっちゅう からだ うご 日中は体を動かす



なつやす 夏休みは、よ 夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、はや ととの 早めに整えましょう。

© 少年写真新聞社 2025

健康の記録の配布

「健康の記録」を配布いたします。今年の健診の結果をご確認いただき、確認後学校へは、フォルダのみ提出をお願いいたします。中の結果につきましては、ご家庭で保管ください。

各検診の治療勧告は、配布済みです。夏休みを有効に活用し、早めの治療をお勧めします。

