

# ほけんだより 5月

3 すべての人に健康と福祉を

2024  
5.16  
高瀬中  
保健室

## 4月の身体測定結果についてお知らせします。

[平均値 下段は昨年度からの伸び]

	1年男子	2年男子	3年男子	1年女子	2年女子	3年女子
身長 (cm)	149.0 (+7.1)	163.4 (+7.9)	167.5 (+5.6)	151.9 (+3.7)	154.4 (+2.4)	153.1 (+1.8)
体重 (kg)	42.0 (+5.1)	53.2 (+6.0)	58.5 (+5.5)	41.5 (+3.3)	49.3 (+3.1)	47.4 (+1.7)



	1年男子	2年男子	3年男子	1年女子	2年女子	3年女子
肥満傾向	4	4	3	1	4	1
痩せ傾向	0	1	0	4	0	0

○身長・体重：昨年度からの伸び幅を見ると、どの学年も女子より男子が多いです。また、1、2年生男子の身長の伸びが目立っています。

○肥満・やせ傾向：1～3年生男子、2年生女子に肥満傾向、1年生女子にやせ傾向が見られています。

☆中学生は成長期にあります。しっかり食べてたくましく健康な体づくりを目指しましょう。それと同時に、体育や部活動などでは十分に体を動かし、肥満予防に努めましょう。

今年度の視力測定については、Aが50%、B以下が50%で、昨年度とほぼ同じ割合となりました。

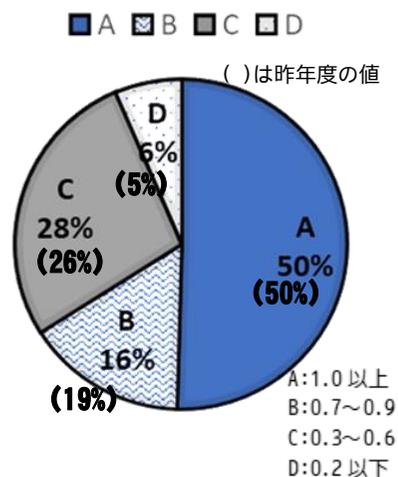
気になるのは、C以下が全体の34%にも上り、3人に1人が視力0.6以下ということになります。

☆先日、眼科受診のお知らせを配付しましたので、該当の生徒は早めに受診をしてください。

☆視力低下予防のため、日頃の生活を見直しましょう。

- 正しい姿勢を心掛ける。
- 30分に1回は目を休める。
- 目の乾燥防止のためにまばたきをする。

## 令和6年度視力測定結果



今年も  
熱中症の季節が  
やって来た

# 暑さ指数(WBGT)を 意識しよう！！

暑さ指数(WBGT)とは人間の熱バランスに影響の大きい気温、湿度、輻射熱の3つを取り入れた温度の指標をいいます。これら3つのうち、特に湿度が高くなると、熱中症リスク(WBGT)も高まります。

湿度が高い場所では汗が蒸発しにくいので、身体から空気へ熱を放出する能力が減少してしまうんだ。それで熱中症になりやすくなるんだよ！



学校でも下表のような形で、午前10時と午後2時にWBGTを測定します。

5月 日の 暑さ指数 (WBGT)	校庭中央	体育館	校舎3F
10:00	18	19	20
14:00	21	22	22
活動の目安	21~25 注意	25~28 警戒	28~31 厳重警戒 31~ 運動中止

下のグラフからもわかるように、WBGTが25を超えるとグラフが上がり始め、28を超えると熱中症にかかるリスクが高まります。

学校では、このようなデータを踏まえながらWBGTの値に気を留めつつ、水分摂取・休息などの注意を促していきます。

みなさんも、日頃からWBGT値に関心を持ち、これから来る梅雨時期、夏本番に備えましょう。

湿度が高い日は要注意



<例> 2011年7月6日と9日(東京)

	7月6日	7月9日
最高気温	32.5℃	32.5℃
最小湿度	41%	56%
日射量	24.82MJ	24.07MJ
WBGT	26.9	29.9
暑さ指数ランク	警戒	厳重警戒
熱中症搬送数	50人	94人

ポイント!

ポイント!

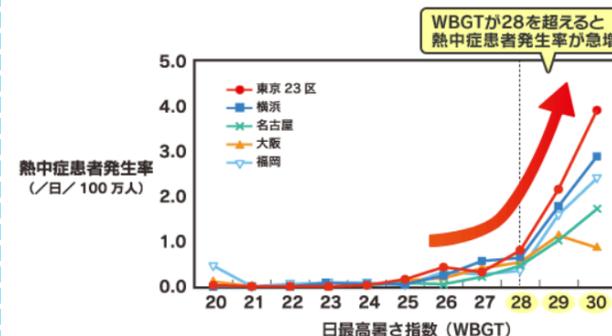
上の表を見ると、気温は同じでも湿度が高い方が熱中症になる人が多くなるのね!



## ～熱中症を予防するために～

- ☆水分摂取 (学校ではミネラルが摂れるお茶がおすすめ)
- ☆登下校は帽子をかぶろう。
- ☆体育や部活動時は、マスクを外そう。
- ☆気温や湿度に応じた服装をしよう。
- 《普段の生活で大事なこと》
- ☆睡眠時間をしっかりとる。
- ☆朝ご飯をきちんと食べてくる。
- ☆日頃から体力をつけておく。

じゃあ、実際に暑さ指数(WBGT)がどのくらいになったら危ないのかな?



上のグラフを見ると熱中症にかかる人が暑さ指数(WBGT)が28から急に増えているのがわかるよね!

