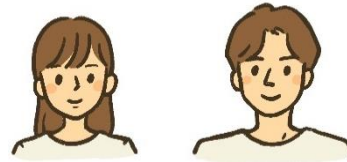


ふほけんたより7月

令和6年度 武蔵中学校 健康診断の結果



身長 (cm)	武蔵中	熊本市	体重 (kg)	武蔵中	熊本市
1年男子	155.9	154.0	1年男子	45.8	45.6
2年男子	160.9	160.7	2年男子	49.1	50.1
3年男子	166.1	165.8	3年男子	55.5	55.0
1年女子	151.9	152.0	1年女子	44.6	44.6
2年女子	155.1	155.1	2年女子	47.5	47.7
3年女子	156.8	156.7	3年女子	49.3	49.5

歯科 (未処置歯保有率)

11.5%



視力 (裸眼視力測定者)

1.0 未満: 41.7%



早めに治療に行きましょう!

身長や体重の平均を載せています (市平均はR5) が、個人差はつきものです。やせすぎ、太りすぎには注意が必要です。中学生は、体がより一層大きくなる時期ですので、無理なダイエットなどはやめましょう。体を大きくするためには、エネルギーと早寝・早起きが大切です。規則正しい生活を送りましょう。

中体連に参加した生徒の皆さん、お疲れ様でした。夏休みまであと少し、暑さに負けず最後まで頑張りましょう!

7・8月の保健目標: 夏を元気に過ごそう、病気の治療に行こう

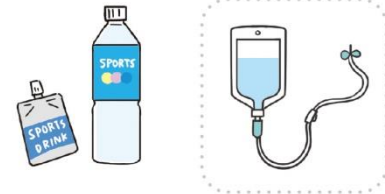
熱中症の応急処置は



F Fluid

液体 (水分+塩分) の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる (※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)



I Icing

身体の冷却

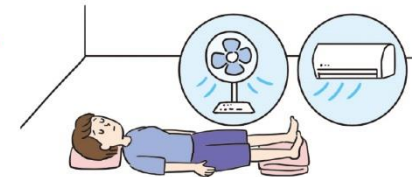
衣服をゆるめる / 手や足、ほほを冷やす / 水を口に含んで体に吹きつける / うちわや扇風機で風を送る



R Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所 (可能であれば冷房のある部屋) で休ませる



E Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報 (救急車の手配) / 意識状態・体温のチェック / 現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

