



8月

ほけんだより

松江第三中学校
令和8年7月17日発行

明日から夏休みが始まります。旅行や遊ぶ予定がある人、部活動がある人、夏季講習がつまっている人など夏休みの過ごし方は様々かと思います。長いようで短い夏休み！体調管理に気をつけながら、有意義な時間を過ごしてくださいね。夏休み明けに元気な姿でまたお会いしましょう！



熱中症症状が現れたら...

いよいよ夏本番！異常気象ともいわれる夏を乗り切るためには、やはり熱中症対策が欠かせません。7月号では熱中症予防について取り上げましたが、8月号は実際に熱中症症状が出てしまったときの対応について説明します。よく確認しておきましょう。

熱中症症状とは...

めまい、立ちくらみ、
顔が赤くなる
頭痛、吐き気
筋肉のけいれん
強いだるさ
集中できない
ぼんやりする など

①涼しい場所に
移動する

- ・日陰や冷房の効いた室内へ移動する。
- ・風通しの良い場所で休む。



②体を冷やす

- ・衣服をゆるめる。
- ・首、脇の下、足の付け根を冷やす。
- ・うちわや扇風機で風を当てる。

③水分・塩分を
補給する

- ・水やスポーツドリンクを少しずつ飲む。
- ・一度にたくさん飲まず、ゆっくり補給する



すぐに大人に知らせよう！

- ・水分が飲めない
- ・呼びかけに反応しない
- ・まっすぐ歩けない
- ・意識がもうろうとしている
- ・症状がよくわからない
- ・嘔吐している



これらの症状は**重症の熱中症サイン**です。すぐに周囲の大人に知らせ、判断を仰ぎましょう。

デートDVについて



みなさんはデートDVという言葉を知っていますか？

デートDVとは、カップル間で起こる暴力のことです。付き合っているからといって、相手を自分の思い通りにしたり、支配したりすることはできません。当事者は気が付きにくい面もありますが、自分が嫌だな...と感じていることを相手に強要されたときは、はっきりと断ることが大切です。

また、困っているときには身近な大人や専門機関に相談してみましょう！

●身体的な暴力

なぐる、蹴る、たたく、
髪をひっぱる、物を投げ
つける等

●経済的な暴力

デート代をすべて払わせ
る、物をみつがせる、借
りたお金を返さない等

【デートDVの例】



●精神的な暴力

バカにする、無視する、
行動を制限する、スマホ
を勝手にチェックする等

●性的な暴力

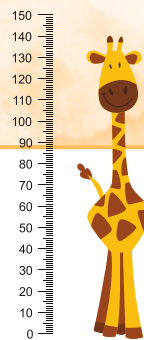
性行為を強要する、避妊
に協力しない、下着姿や
裸の写真を撮る等

近隣の専門機関情報



まつしま病院
ユースウエルネスKuKuNa

健康診断結果



身長・体重

今年度の健康診断の結果を一部紹介します。

【男子】

【女子】

	身長(cm)		体重(Kg)	
	校内平均	都内平均	校内平均	都内平均
1年	154.3	154.4	47.7	45.3
2年	162.4	161.7	50.8	50.8
3年	166.6	166.7	58.8	55.5

	身長(cm)		体重(Kg)	
	校内平均	都内平均	校内平均	都内平均
1年	153.7	152.9	46.7	44.1
2年	157.5	155.8	52.3	47.6
3年	155.8	157.0	48.6	49.7

*校内平均は今年度4月、都内平均は昨年度4月の値です。



本日配布した健康診断結果に、4月の身体測定の結果が記載されています。自分は平均値と比較してどのくらいの位置にいるのか確認しましょう。

歯科健診



むし歯がある	要観察歯 (むし歯になりそうな歯) がある	歯肉に炎症がある	歯列・咬合 (かみ合わせ) が悪い所がある	要注意乳歯 (抜いたほうがいい乳歯) がある
12人	70人	136人	105人	12人
3.7%	21.9%	42.6%	32.9%	3.7%



昨年度の結果と比較すると、むし歯がある人・歯肉に炎症がある人の割合が増加傾向です。特に、歯肉の炎症は痛みがないために放置し、重症化してしまうケースが多くあります。歯医者さんでしっかり診てもらいましょう。



保護者のみなさまへ

受診が必要な生徒には「受診のお知らせ」を渡しています。早めの受診を行い、受診後は結果を学校にご提出ください。学校の健康診断はあくまでも病気の疑いを調べるもので、確定診断ではありません。受診をした結果が「異常なし」となることもありますのでご理解ください。

*未受診のご家庭は、ぜひ夏休み中の受診をお願いします。

