7月 保健だより

令和８年７月９日
国分寺中学校

７・８月の保健目標　熱中症の予防・対策と夏の過ごし方を考え実行しよう

令和８年度　定期健康診断結果について

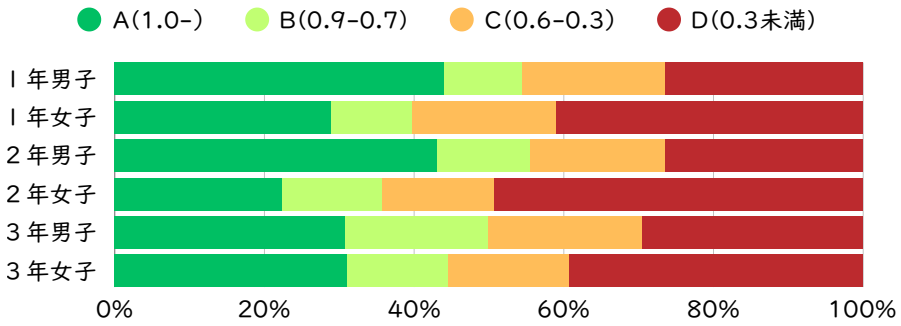
本年度全ての健康診断が終了しました。**７月９日（木）に健康診断結果一覧を配布**します。
内容を確認し、これまでの生活を振り返る機会にしましょう。
医療機関受診の必要がある場合は夏休み中に済ませるようにしましょう。

【　身長体重の平均　】

※身長や体重の伸び方には個人差があります。
平均はあくまでも目安として、自分自身の成長の変化に目を向けましょう。

	国中男子		全国平均（男子）		国中女子		全国平均（女子）	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
１年生	154.7	48.0	153.8	45.2	151.6	43.5	152.4	44.4
２年生	160.4	53.0	161.1	50.4	154.9	51.1	155.0	47.5
３年生	164.9	55.5	166.1	55.0	156.1	49.8	156.4	49.7

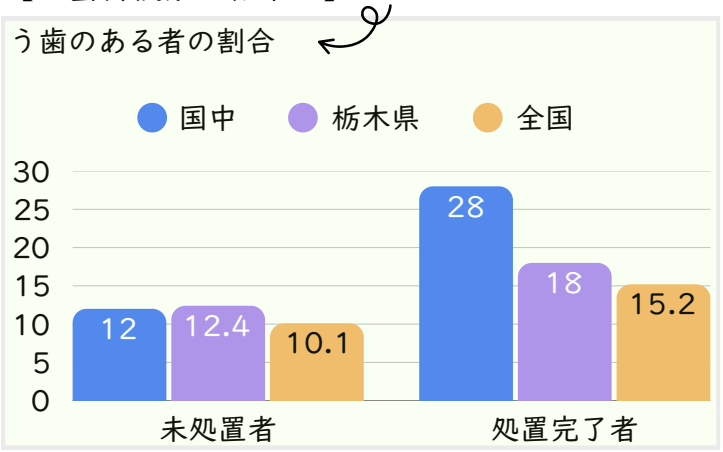
【　視力検査の結果　】※本年度はメガネ・コンタクトの生徒も裸眼視力を測定しています。

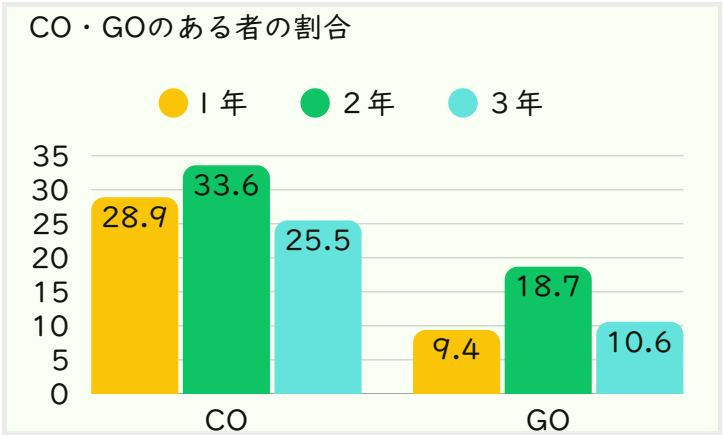


裸眼視力1.0未満の割合
全国　５９．４％（R7学校保健統計）
国分寺中　６６．７％（R8検診結果）

【　歯科検診の結果　】

う歯のある者とはまだ治療の済んでいない「未処置歯」と治療済みの「処置完了歯」のある人のことです。





出典：文部科学省　令和７年度学校保健統計（学校保健統計調査の結果）

- **未処置歯のある人は１２％**でした。夏休み中に治療しましょう。処置が完了している人は２８％と県や全国の平均と比べて多いです。またむし歯を作らないために日頃のケアをしっかり行いましょう。
- **COは「むし歯になりやすい歯」GOは「軽度歯肉炎」**です。CO・GOともに歯科検診の結果では**「要観察」**となっています。症状を進行させないためには、日頃の歯磨きが重要です。今までの磨き方を見直しましょう。

熱中症に関する言葉　知っていますか？

暑さ指数（WBGT）

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（ふくしゃねつ）の３つを取り入れた温度の指標。**輻射熱とは、日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などからでている熱のこと。毎朝チェックして、熱中症予防の参考にしましょう。

熱中症警戒アラート

発表基準
観測地点のいずれかで WBGT３３以上
呼びかけ
涼しい環境で過ごす こまめな休憩と水分補給を

熱中症特別警戒アラート

発表基準
観測地点のすべてで WBGT３５以上
呼びかけ
過去に例がない危険な暑さ 自分だけでなく周りの人の命も守る

暑さ指数を確認して、
予防に役立てよう

熱中症予防運動指針

気温（参考）	暑さ指数（WBGT）		注意事項
３５℃以上	３１以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
３１℃以上 ３５℃未満	２８以上 ３１未満	厳重警戒 （激しい運動は中止）	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
２８℃以上 ３１℃未満	２５以上 ２８未満	警戒 （積極的に休養）	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜水分・塩分を補給する。激しい運動では、３０分おきくらいに休憩をとる。
２４℃以上 ２８℃未満	２１以上 ２５未満	注意 （積極的に水分補給）	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
２４℃未満	２１未満	ほぼ安全 （適宜水分補給）	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

出典：公益財団法人日本スポーツ協会　スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（第６版）

悩みがあるときは



夏休み中、悩みや困りごとがあるときは、おうちの方や先生などに相談しましょう。身近な人に相談しにくいときは、24時間子供SOSダイヤルやチャット相談などの相談窓口も利用できます。
あなたの力になってくれる人がいます。一人で抱え込まず、SOSを出してください。

あなたのいばしょチャット相談
https://talkme.jp/

- 24時間365日
- 無料・匿名
- 年齢や性別を問わず利用可能
- 学校、友人関係、家庭、こころの悩みなど幅広く相談できます。

24時間子供SOSダイヤル

いじめや友人関係、学校生活、家庭のことなど、子どものSOS全般について相談できます。

- 電話番号：**0120-0-78310**（なやみ言おう）
- 24時間受付
- 通話料無料
- 子ども本人だけでなく保護者も相談可能