

暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になること。

方法

- ▶ シャワーだけでなく湯船につかる。
- ▶ 「やや暑い環境」で「ややきつい運動」を1日30分、1、2週間行う。

暑熱順化

をしっておこう！

こんな日は熱中症にご用心



ほげんだより



南河内第二中学校
保健室

通年、水筒の持参が可能です。水分補給のため、各自持ってきてください。喉が渇く前に、しっかりと水分補給を行ってくださいね。



視力検査の結果B以下の人には「視力検査結果のお知らせ」を配付しました。「視力検査結果のお知らせ」は「受診報告書」を兼ねています。

視力が悪い状態では登下校を始め、日常生活に危険を伴います。また、勉強や部活、習い事に支障が出てくるのが考えられます。ぜひ一度病院で診てもらおうことをおすすめします。

※学校での健康診断はスクリーニング検査です。病院受診の結果「異常なし」となる場合もありますので、ご承知おきください。

■ 全国身長・体重平均値 (R4年度結果より)

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
12歳	154.0	45.7	152.2	44.5
13歳	160.9	50.6	154.9	47.7
14歳	165.8	55.0	156.5	49.9

文部科学省 「令和4年度 学校保健統計調査」

身長、体重は個人差があるので、比較して不安になる必要はありません。あくまでも参考として見てくださいね。



今後も健康診断が続きます。どの検診も校医の先生と相談をしながら、正確な検査に支障のない範囲でプライバシーに配慮して実施していきます。

体操服や下着等をめくって視触診、体操服や下着の下から聴診、下着を脱いで検診を行うといった場合がありますが、正確な検査のためです。スムーズな検診のためにご協力をお願いします。