

ほけんだより

伊勢崎市立境北中学校
保健室 発行
令和6年7月17日

青空の広がる季節がやってきました。熱中症が起こるのは炎天下だけではなくありません。一見涼しそうなプールでも水温が高いと危険です。また熱中症のなりやすさは温度だけではなく湿度も関係するのでお風呂も気をつけてください。長時間過ごすときには注意が必要です。夏休みも熱中症に気をつけて過ごしてください。



熱中症が起こりやすい日は、注意して生活しましょう



気温が高く
日差しが
強い日



湿度が
高い日

急に
暑く
なった
日



1学期身体測定の結果から

4月に身体測定を行いました。そのときの身長と体重の校内の平均をのせておきます。成長には個人差があります。自分の成長のペースもありますので、参考までにしてください。

(全国の平均値は令和4年度のもので)

		1年生		2年生		3年生	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	境北中	151.3	152.1	161.1	154.3	166.0	155.0
	全国	154.0	152.2	160.9	154.9	165.8	156.5
体重 (kg)	境北中	40.3	44.7	52.8	45.2	57.8	51.2
	全国	45.7	44.5	50.6	47.7	55.0	49.9

健康診断の記録を配布します

1学期中に行った健康診断の記録を、通知表と一緒に家庭に配布します。治療のお勧めはその都度発行していますので、お手元に届いていると思います。夏休みのうちに、病院受診を済ませておきましょう。病院で受診済みの書類をもらったら、早めに学校に提出してください。学校でも記録をしていますのでよろしくお願いします。

夏休みは治療のチャンス

