



錦城中学校
令和7年5月号

健康診断が続いていますが、健康診断は病気がないかを調べるのはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。異常の疑いがあった人には「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。お知らせ用紙をもらった人は、できるだけ早く病院でみてもらいましょう。病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。



5月の保健目標 すすんで健康な体をつくろう

●5月の健康診断の予定●

日にち	内容	対象	時間
5月 1日（木）	眼科検診	1年生	午後 1 時 2 0 分開始
5月 1 5 日（木）	歯科検診	全学年	午前 8 時 4 0 分開始
5月 2 7 日（火）	尿一次検査	全学年	午前 9 時頃までに提出
5月 2 8 日（水）	尿一次検査予備日	全学年	午前 9 時頃までに提出

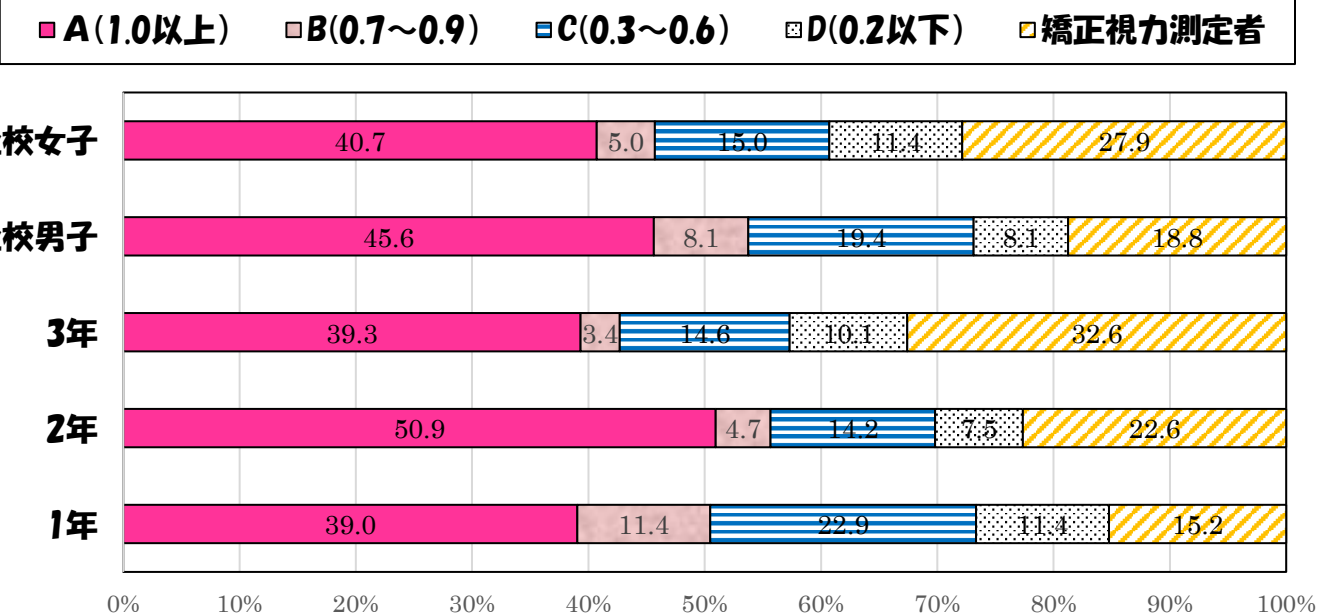
身体計測の平均ができました

石川県、全国：令和5年度値
あみかけの部分は、石川県平均、全国平均を超えているところです

項目	性別	区分	1 年	2 年	3 年
身長 (cm)	男	錦城中	151.7	162.1	167.0
		石川県	154.4	161.8	166.2
		全 国	154.2	161.1	166.0
	女	錦城中	154.2	155.5	157.5
		石川県	152.8	155.5	157.1
		全 国	152.3	155.0	156.4
体重 (kg)	男	錦城中	42.9	51.1	56.5
		石川県	45.8	50.9	54.3
		全 国	45.8	50.6	54.9
	女	錦城中	46.1	45.8	50.7
		石川県	44.4	48.0	49.9
		全 国	44.5	47.6	49.8

視力検査の結果が出ました

視力検査の結果 左右低い方の視力を表しています。



令和7年度の視力検査の結果、裸眼視力 A（視力 1.0 以上）の割合は、男子は全校で 45.6%、女子は 40.7%でした。メガネやコンタクトレンズ使用者は、矯正視力のみ測りました。スマートフォンやテレビなどデジタル画面を見るときは、画面から目を 30cm 以上離し、30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休ませましょう。また、寝る1時間前からは、画面を見ないようにしましょう。

日本スポーツ振興センターについて

●日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

「災害共済給付制度」は、学校管理下で児童生徒の災害（けがや食中毒、熱中症などの病気、障害、死亡）が発生したときに、医療費や障害見舞金などの給付を行う、国・学校の設置者・保護者の三者の負担による互助給付制度です。

授業中や課外活動中、休み時間、登下校中など、学校管理下で発生したけが・病気で治療を受けた場合は、日本スポーツ振興センターから医療費（3割）に加えて療養に伴って要する費用（1割）が支給されます。

治療するまでにかかった医療費の総額が 5,000 円以上（保護者負担金 1,500 円以上）の場合が給付の対象となります。

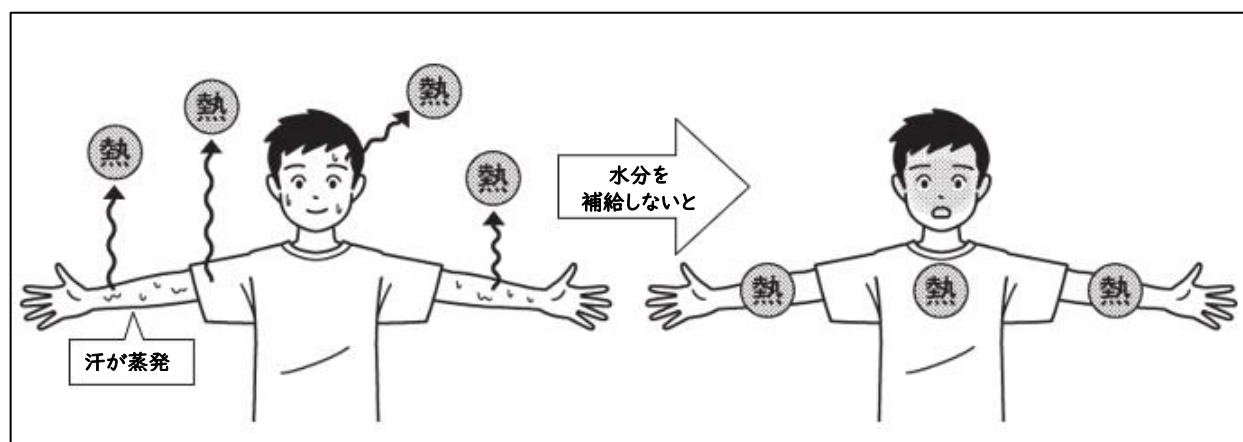
学校の管理下で発生したもので、ご家庭から病院にかかれた場合も対象となりますのでお知らせください。また、病院から発行される領収書を後日、医療等の状況の用紙とともに学校に提出してください。給付金は保護者指定の口座振込になりますので、振込依頼書と通帳のコピーの提出もお願いします。なお、学校管理下で発生した傷病等については、**加賀市のこども医療費助成等の受給者証を使用しないようお願いします**

熱中症を防ぐ水分・塩分補給のポイント

日中の気温が上がり、熱中症に警戒が必要な季節がやってきました。熱中症予防には水分補給が大切ですが、効果的に補給するにはどうすればいいのかを確認しましょう。

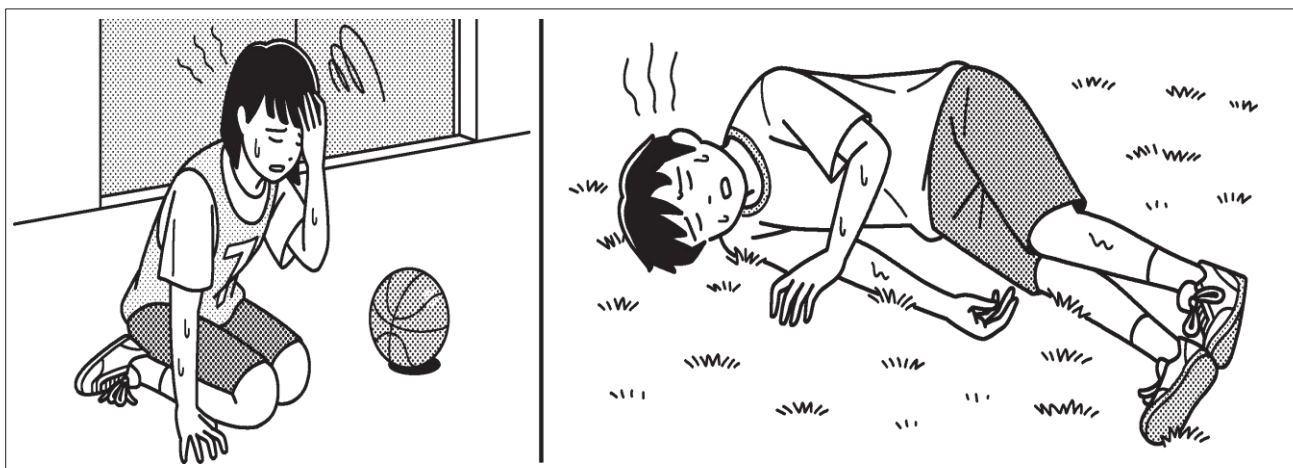
発汗による体温調節ができなくなる熱中症

暑い環境では、人は汗をかくことで体温を調節しています。汗は、皮膚の表面から蒸発するとき熱を奪うことで、体温の上昇を抑えています。しかし、汗で失った水分を補給しないと、汗をかけなくなり、体温の上昇を抑えることができず、熱中症になります。



熱中症のさまざまな症状

屋内、屋外を問わず、発汗により体重の2%の水分（体重50キログラムの場合、約1リットル）を失うと、熱中症の症状が出るといわれています。熱中症には、頭痛、めまい、吐き気などのさまざまな症状があり、進行すると、意識を失い、死に至ることもあります。

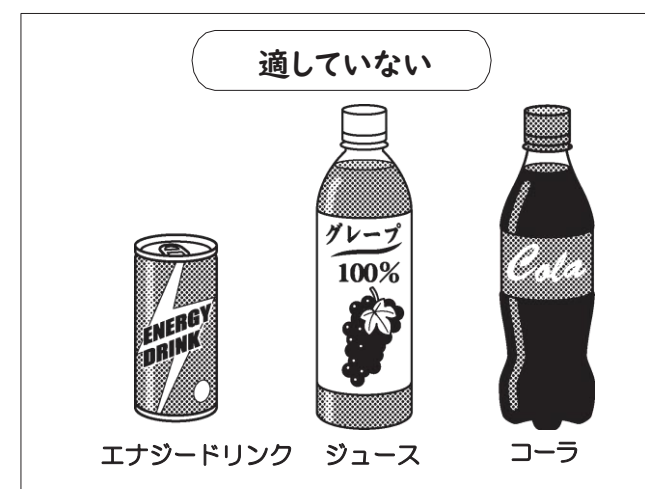
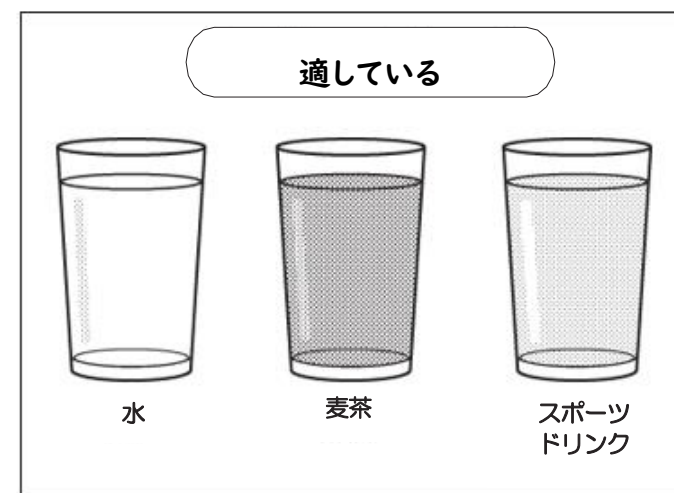


水分補給は、こまめに少しずつ

水分補給の基本は、水や麦茶の摂取です。運動をするなどして大量に汗をかいた場合には、スポーツドリンクで水分と塩分も補給します。

利尿（おしっこが近くなる）作用があるカフェインが入っている緑茶、コーヒー、エナジードリンク、また糖分が多いジュースやコーラなどは、水分補給に適していません。

水分を一度にたくさん摂取しても、体の吸収が追いつかないため、こまめに少しずつ摂取することが大切です。暑い日には、15～30分ごとに1回、100～200mLずつ水分補給をするとういでしょう。



汗で失う塩分も補給する

汗をかくことで、体内の水分とともに塩分も失うため、補給をする必要があります。日常生活では、朝、昼、晩の食事をしっかりとってれば、さらに塩分の補給までは必要ありませんが、運動をして大量の汗をかくような場合は、通常の食事に加え、スポーツドリンクや塩あめなどで塩分を補給しましょう。

