

令和7年7月17日

伊良波中学校保健室

7月の保健目標
夏を健康にすごそう

毎日暑い中、たくさん汗をかきながら頑張っているみなさん、いよいよ楽しみにしている夏休みに入ります。自由な時間が増え、部活や勉強、好きなことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするのもあり。そこでぜひ、「時間」を上手に使ってほしいです。夏休みを充実させるのは、自分次第です！

一次救命処置(心肺蘇生法+AED) 実技講習をおこないました！！

もしもの時に勇気をもって行動できるように。豊見城市消防署の方による、救命処置講習を保健委員、各部活の代表が参加しました。



<参加した生徒の感想>

- ・私は初めて心肺蘇生法やAEDの講習を受けて、思っていたより心肺蘇生法は胸を押すのが大変で、20回目くらいで疲れました。簡単と思っていたので、びっくりしました。今回の講習を受けてもっと知りたいと思いました。
- ・消防の方がシミュレーションをしてくれたとき、普通では起こりえない状況で、かつ命に関わる急な出来事になると、独特のあせりと緊張感を感じました。心臓マッサージはかなり深く押さないといけないと思いました。恐れず、パニックにならないように冷静に救命処置を行うことが大切だと学びました。
- ・僕はこの講習で、意外と力は強くないといけないことや、AEDが学校に2つあること、心臓マッサージを30回繰り返すことなどわかりました。今日学んだことは、学校生活、部活、普段の生活でも起こりうることなので率先して行動が出来るようにしたいです。
- ・倒れている人がいたら、周囲を確認して、肩などをたたきながら、声をかけるなどの順番も初めて知りました。AEDは、公共の場所にはたいてい置いていて、誰でも使えるとわかりました。今日の体験を通して、倒れている人がいれば、助けを求めたり、AEDを取ってきたりと自分ができることをしたいと思います。AEDをもっと広めていきたいなと思います。
- ・この講習を終えて、救命救急士の仕事はどういった内容なのかを知ることができ、自分も救急救命士になりたいと思いました。人を助ける仕事って素敵で、憧れます。



覚えておこう 脱水症

チェック



⚠️ どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
重度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

こまめに水分補給を

熱中症、
注意してー！



脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症の始まりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

一学期前半の生徒の様子

R7身体測定結果

◎:県、全国平均を上回る

▼:県、全国平均を下回る

		男子			女子		
		12歳	13歳	14歳	12歳	13歳	14歳
身長(cm)	本校	▼151.9	▼159.6	▼164.1	▼150.9	154.2	▼154.7
	沖縄県	153.3	161.1	164.8	151.7	153.8	155.1
	全国	154.0	161.0	166.1	152.3	155.0	156.4
体重(kg)	本校	45.3	51.3	54.9	◎45.7	◎49.1	◎51.0
	沖縄県	45.2	51.5	54.9	44.9	47.1	48.8
	全国	45.3	50.5	55.0	44.4	47.5	49.6

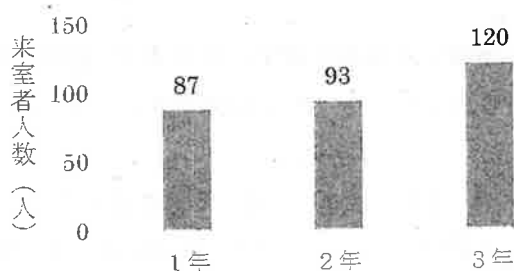
左の表は今年度5月の本校の平均身長・体重を表しています。県・全国はR6年度の平均になります。

成長の度合いは人それぞれですが、参考にしてください。

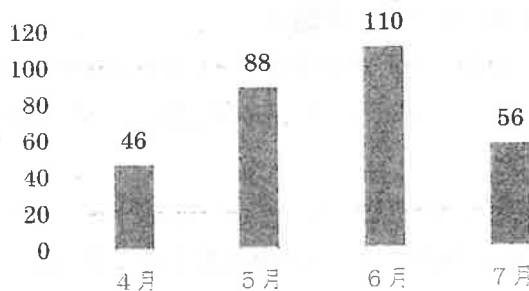
保健室来室状況

内科的症状による保健室利用状況:(令和7年4月~令和7年7月15日現在)

学年別



月別



3年生の利用が多いです!! 6月は1年生も学校生活に慣れてきて疲れが見えてきた頃かな。また、梅雨明け暑さが厳しく、体が慣れないため頭痛を訴える生徒が多かったです。

全体的には頭痛・気分不良での利用が多かったです。

8月25日(月) 体も心も成長したみなさんに会えることを楽しみにしています!!

保護者の方へ

~夏休みは、治療のチャンスです~

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてお知らせをしています。

時間の取りやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特に、おし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。

子ども医療費助成を利用して、夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。



大雨・雷・竜巻を引き起こす!

発達した“積乱雲”が近づいているサインは?



すぐに建物の中に!



木や電柱の下は危険!

