

# ほけんだより 7月号

令和 8年 7月 1日  
船橋市立古和釜中学校 保健室

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか？ WBGT は、熱中症を予防するための目安です。「暑い」というと、気温が高いことだと思われがちですが、WBGT は、気温だけでなく、私達の体や健康に大きく関係する周りの状態(湿度・日射・気流)も考え合わせて作られています。



WBGT が28(嚴重警戒)を超えると、熱中症の人が急に増えるとされています。暑い時期は、「今日の WBGT は、いくつかな？」とテレビのニュースや天気予報で確認するようにしましょう。

学校における熱中症警戒アラート等対応基準



## 【7月の保健目標】

夏を健康に過ごそう 疾病の早期治療をしよう



保護者の皆様へ

☆学校生活において、医師の指示により学校生活を管理されているお子様について、「学校生活管理指導表」の提出をお願いしています。夏休み中に受診、医師による経過の記入が済みましたら、担任または保健室へ提出をお願いします。心疾患・腎疾患につきましては、9月5日(金)までに提出をお願いします。(船橋市教育委員会への報告が義務づけられております。)

☆健康診断の結果を6月下旬までにお渡ししました。疾病の疑いがあるお子様は早めに受診し、**受診が完了しましたら、受診報告書のご提出をお願いします。**

## 学校における「香りへの配慮」についてお願い

教室内で「暑い、寒い」など、個々によって感じ方が異なるように、「香りの感じ方」にも個人差があります。症状が重い人だと「頭痛や吐き気がする」という相談もあります。

自分にとって快適な香りでも、困っている人がいるということをご理解ください。

柔軟剤や制汗シートなど香りがついているものを使用する際は、**使用量や使用場所**について配慮をお願いします。みんなが気持ちよく過ごせる学校環境にしましょう!



## スマホの使い方について考えましょう

もうすぐ夏休み。お出かけなどの楽しい予定がある人もいますが、交通事故には十分注意しましょう。特に、ながらスマホによる事故は増え続けています。死亡事故においては、スマホを使用したケースが、していなかったケースのなんと3.9倍という結果も出ています。(R6 政府広報オンライン参考)

歩いている時、自転車に乗る時にスマホを使用して事故になると、みなさんが加害者になる可能性があります。自分も周りも安全に過ごすことができるよう、一人ひとりが気をつけましょう。



## 古和釜中学校の健康診断の集計結果をお知らせします

### 身長・体重の平均

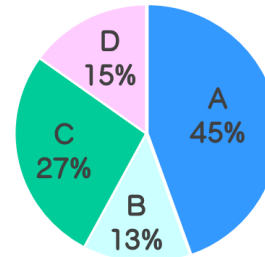
発育には個人差がありますので、人の結果と比べて落ち込む必要はありません。バランスよく成長しているかが大切となってきます。昨年度から船橋市では肥満傾向の人におたよりを配付しています。おうちの方と相談し、必要に応じて受診をしましょう。



	身長(男子)	体重(男子)	身長(女子)	体重(女子)
古和釜中1年生	151.9 cm	47.4 kg	153.1 cm	46.0 kg
船橋市1年平均(R6)	154.4 cm	45.1 kg	152.6 cm	44.3 kg
古和釜中2年生	161.0 cm	50.5 kg	156.4 cm	51.0 kg
船橋市2年平均(R6)	161.1 cm	50.0 kg	155.1 cm	47.1 kg
古和釜中3年生	167.3 cm	55.5 kg	156.9 cm	52.2 kg
船橋市3年平均(R6)	166.4 cm	54.9 kg	156.8 cm	49.4 kg

### 視力検査の結果

メガネ・コンタクトの人でも、8割がA以外の結果でした。A以外の人(B・C・D)は一度眼科受診をおすすめします。



※メガネ・コンタクト使用(19.3%)も含む

### 見え方のABCD



- A(1.0以上)のひとは** 1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています
- B(0.7~0.9)のひとは** 後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます
- C(0.3~0.6)のひとは** 後ろの方では黒板の文字は見え難く、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要
- D(0.2以下)のひとは** 前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ

(社)日本眼科医会

### 歯科検診の結果

むし歯は放っておいても自然治癒しません。早めの受診をおすすめします。

歯肉炎は歯みがきである程度防ぐことができます。食後の歯みがきを忘れずに!

