



保健だより

宮古島市立平良中学校 保健室

令和6年7月11日発行

第4号

日差しが一層強くなり、セミの合唱も本格的に聞こえてきました。毎日暑い日が続いていますね。沖縄県内では熱中症による死亡事故も起きています。

熱中症予防のための行動（十分な睡眠・ご飯を3食しっかり食べる・こまめな水分補給）を意識して、元気で安全に過ごしましょう。

熱中症に注意が必要な人

●肥満の人 ●体調が悪い人 ●暑さに慣れていない人



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。
※地域や配信の設定は自分で行ってください。



「身体計測」の結果をお知らせします

★ 全国と比較した身長・体重の平均（学年、男女別） ★



R6年 がつそくてい 4月測定		男子			女子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長 (cm)	平良中	154.3	159.9	165.2	152.5	154.9	156.9
	ぜんこく 全国	154.0	160.9	165.8	152.2	155.2	156.5
体重 (kg)	平良中	50.1	54.6	57.1	44.7	50.1	52.0
	ぜんこく 全国	45.7	50.6	55.0	44.5	47.8	49.9

全国平均は、「学校保健統計調査（2023年11月28日公開）」より

※個人の結果は、これから配布される通知表に書いてあります。見比べてみよう！



健康診断の結果、受診が必要な生徒といわれた生徒は、夏休みにぜひ受診をしましょう。とくにおし歯は放っておいても良くなることはありません。ひどくなる前に治療に行きましょう。

※宮古島市は、小中学生までは通院にかかる医療費が無料となっています。詳しくは、インターネットで「宮古島市子ども医療費助成制度」を検索してください。

《歯科健診・内科健診欠席者の受診期限について》

6月に、欠席で受けられなかった生徒へ校医の病院で受診するようお知らせを出しました。受診した人は7/19（金）までに保健室へ用紙の提出をお願いします。