

ほけんだより 7月

沖縄カトリック中学高等学校保健室 2024年 7月 23日 発行



健康診断の結果のお知らせ

4月から6月末にかけて実施してきた健康診断。皆さん今年の健康診断の結果はどうでしたか？身長や体重、尿検査の結果や視力検査の結果、心電図や聴力検査、胸部レントゲンがあった学年もありましたね。所見のあった生徒の結果はすぐにお伝えして、それ以外も都度結果をお知らせしてきましたが、改めて月末

に健康診断の結果一覧を返却できるよう準備して夏休みは治療のチャンス
います。健康診断の結果は必ずおうちの方にも見せて、この1年の成長と一緒に感じるとともに、治療や対応が必要なものについてはどのように自分の健康を守り維持していくか、お話ししてみてください。

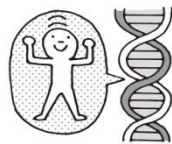


背が伸びるのはどうして？

身 身長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。骨が成長できるのは「骨端線」がある子どもの骨の間だけ。骨端線がなくなり大人の骨になると、身長の伸びは止まります。
小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。どのように成長するかは、体の設計図が書き



込まれた「遺伝子」にプログラムされているといえます。生まれる前、お母さんのおなかの中にある頃から持っているものです。このプログラムに不具合があると、成長が早すぎたり遅すぎたりして、本来の予定通りに成長しないことがあります。気になるころがある人は保健室まで相談に来て下さいね。



定期試験も終わり、もう少しで夏休みに入りますね。夏の熱さも本番、朝から30度を超す気温と強い日差しです。

- ・のどが渇く前に水分補給をする
- ・睡眠時間を確保する
- ・少しだけでもいいので朝食をとる

熱中症に気をつけて、この夏も皆さんが元気に過ごせますように願っています。



各学年の平均身長や体重はこんな感じでした。あくまで平均なので一喜一憂することはありません。一つの目安として理解してくださいね。



男子	中1	中2	中3	高1	高2	高3	
学年平均	150.9	160.6	164.0	166.5	167.7	171.1	cm
全国平均	154.0	160.9	165.8	168.6	169.9	170.7	cm
学年平均	46.4	50.5	54.2	58.4	60.4	65.9	kg
全国平均	45.7	50.6	55.0	59.1	60.7	62.5	kg

女子	中1	中2	中3	高1	高2	高3	
学年平均	152.7	153.0	156.5	156.3	156.8	157.4	cm
全国平均	152.2	154.9	156.5	157.2	157.7	158.0	cm
学年平均	45.3	46.7	49.4	52.3	52.0	50.1	kg
全国平均	44.5	47.7	49.9	51.2	52.1	52.5	kg

平均身長の表からもわかるように、中学生は男子も女子も身長がグーン！と伸びる時期です。高校生もラストスパート！夏休み明けは毎年

「わ！大きくなったね！！」と、何人もの生徒に驚かされます。しっかり睡眠をとり成長期の夏を楽しんでください♪♪

保健室からのお知らせ

スクール
カウンセリング
7月25日(木)
9月9日(月)
(予約受付：保健室)

突然の雷

どうやって身を守ればいい？

8月は雷が最も発生しやすい時期。雷は基本的に建物などの高いものに落ちますが、学校のグラウンドなどの開けた場所では人にめがけて落ちることもあります。過去には、部活中などに落雷に遭った生徒が死亡する事故も起っています。

屋外にいる時に雷が近づいてきたら、すぐに避難するなど身を守る行動をとってください。

雷が近づいているサイン

積乱雲(入道雲)がみるみる大きくなる

黒い雲が近づき、周囲が暗くなる

急に冷たい風が吹いてくる

雷の光が見える、雷鳴が聞こえる

Check! 気象庁の雷予報

- 雷注意報
雷による被害が起こる危険がある場合、数時間前に発表される
- 雷ナウキャスト
1時間先までの雷の可能性や激しさを予報する

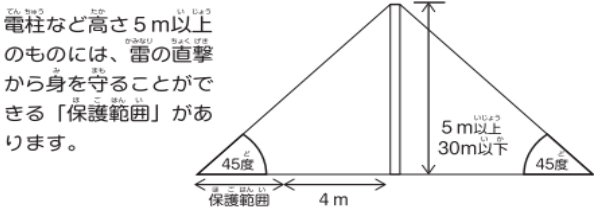
雷が近づいているサインがあれば、すぐに避難してください 雷鳴が聞こえた時にはすでに10km以内で雷が発生しています

避難する場所・身を守る姿勢

電柱の保護範囲

鉄筋コンクリート製の建物、避雷針などのある建物

車や電車などの乗り物 など



周囲に避難できる場所がない時は、頭をなるべく低くしてしゃがんでください。

耳をふさぐ

両足を閉じてひざは地面につけない

体と地面の接地面を少なくすることで、近くに落雷した時に地面から流れてくる電流の影響を減らせます。

避難してはいけない場所・ケンな行動

木の近く、木造の建物の軒下

これらに落雷した場合、近くにいると電流が飛び移ってることがあります(側撃)。特に雨宿り中の木からの側撃が多く、落雷による事故の多くを占めます。

傘をさす

雷は突起物めがけて落ちるため、傘のような細長いものを頭よりも高い位置にさざっていると危険です。

雷のよくある誤解

Q スマートフォンや腕時計など、金属製ものは外したほうが良い？

A. 外さなくて良いです。
落雷を受けた時に、金属製のを身につけていたことで人体を流れる電流を減らし、軽症で済んだという例もあります。

Q 電気を通さないゴム製品を身につけていれば安全？

A. 雷には効果がありません。
長靴やレインコートなどのゴム製品は電気をほとんど通さない物質ですが、雷のすさまじい電圧に対してはまったく効果がありません。

被害者にも加害者にも



ならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散したんだけど、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK!と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。



困ったときは迷わず大人に相談を!

沖縄の子どもがLINEで相談できるクルームもあります。身近な大人が一番とは思いますが、必要な時にはクルームのことも思い出して活用してみてくださいね。

沖縄県子どもLINE相談クルーム

