

ほけんだより7月

2026.07.10 寝屋川高校全日制保健室

期末考査が終わり、夏休みまでのカウントダウンが始まりました。暑いが続きますが、夏休みまでは午前中の短縮授業です。疲れた身体を休養させる時間をしっかりと確保し、夏休みまで乗り切りましょう！



懇談(7/21~28)等で健康診断の結果一覧を配布します。病院受診が必要で、まだ病院に行っていない人は、夏休みを利用して受診し、報告してください。

【寝屋川高校生の身長・体重の平均～全国と比較】

各自の身長・体重の値は、懇談等で配布する健康診断の結果一覧に記載しています。身体活動レベルによりますが、15～17歳では、1日に必要な推定エネルギー必要量(kcal/日)は、男性2800、女性2300です。おそろかになりがちな朝食を毎日摂り、寝ている間に失ったエネルギーを補充。脳や身体が活動する準備を整えましょう！



性別	学年	身長	R7全国平均	体重	R7全国平均
男子	1年	169.4	168.6	58.1	59.1
	2年	170.2	169.9	59.4	60.3
	3年	171.1	170.6	59.8	62.2
女子	1年	158.0	157.0	51.3	51.0
	2年	157.9	157.5	49.9	51.9
	3年	158.1	157.9	51.5	52.5

水の事故を防ごう！海や川でレジャーを楽しむために 知っておきたい安全対策

出典：政府広報オンライン

警察庁「令和6年における水難の概要等」によると、水の事故は、右図の通り、命に関わる重大な事態になりかねません。「立入禁止の場所には近づかない」「体調が悪い時は無理をしない」「単独行動を避ける」「ライフジャケットの常時着用」を徹底し、水の事故から命を守りましょう。また、万一、水の事故が起きた時に救助機関に通報できるよう、連絡手段を確保しておきましょう。救助が必要な時は、110番(警察)または119番(消防)に、海上における事故は118番に連絡しましょう。

令和6年(2024年) 水難事故の状況

令和6年には、全国で多くの水難事故が発生し、多くの命が失われています。

水難事故発生件数	1,535件
水難者数(事故に遭った人)	1,753人
死者・行方不明者数	816人

約半数！
水難者1,753人のうち、
816人(約半数)が
亡くなるか、行方不明になっています。

水辺には危険がいっぱい！
命を守るために、ルールを守り、十分に注意しましょう！

水難の死者・行方不明者の割合(場所別)



こまめな休憩・水分補給

涼しい場所での休憩や、15～30分おきのこまめな水分補給を。



WBGT値31度以上は原則中止

気温・湿度・日差し
の強さを総合して熱中症の危険が高まった状態です。



お互いに声をかけ合って

チームメイトの不調に一番に気づくのはあなたかも。「無理していない？」の一声を。



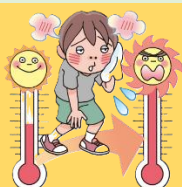
【校内のWBGT計設置場所】

●体育館 ●柔剣道場 ●多目的ホール

●プール ●食堂 ●テニスコート

※グラウンドには設置していません。

活動時は体育教官室で借りて使用します。



ゴミについて考えてみませんか～学園祭を経て～

6月の学園祭では、創意工夫を凝らした各クラスの企画に感心しました。毎年目新しい企画もあり、限られた時間の中で、最高の作品を仕上げてくれますね！

来年は、その素晴らしい作品とともに、終了後の片づけやゴミのことも考慮して、企画してみませんか？ゴミをコンテナに運んで来てくれたみなさんは、大量のゴミの山を見たと思います。中には、分別されていないゴミを分別してくれた人もいました。ゴミ減量のため、できる工夫をそれぞれ考えてみてください。

大道具をすべて段ボールと紙で工夫して制作。不燃物を出さず、きれいな段ボールは再利用できた。



缶は分別が必要で大変。景品をパックジュースにした。