

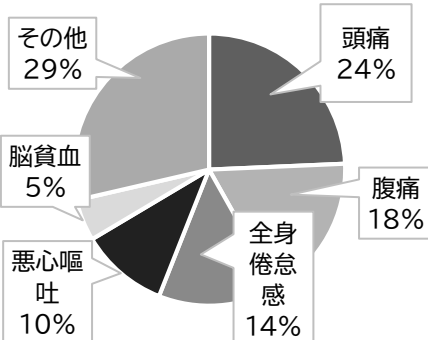


令和 7 年 7 月発行
大阪市立東中学校
保 健 室

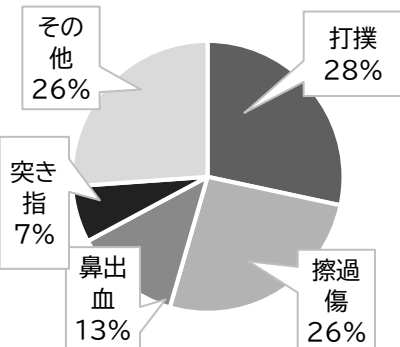
7月に入り、本格的な夏の季節になりました。期末テストも終わり！学期もいよいよ終盤！もうすぐ夏休みがやってきます。夏を乗り切るために万全の対策をして、充実した夏休みを過ごしましょう。

1 学期の保健室来室者内訳(4～6 月)

内科(計325人来室)



外科(計139人来室)



内科では、頭痛の原因としてゲームや携帯の使用による睡眠不足をあげる人がいました。睡眠時間が確保できるように、携帯の使用時間を決めて生活習慣を見直すなど、自らできる対策をとっていきましょう。

外科では、別の部活動やグループから飛んできたボールによる打撲をした人が何人かいました。特に昼休みや部活動時など、周囲の状況に気を配りながらボールを扱うようにしましょう。

≡ SNSの使い方に関心をつけよう ≡

普段当たり前前に利用している SNS、皆さんは正しく使えていますか？夏休みは自由に携帯をさわれる時間が増えるかもしれませんが、SNS の使い方を誤ると、トラブルや犯罪に巻き込まれる危険があります。また、自分が加害者側にならないよう、何かを投稿する前に「この内容で大丈夫か？」と必ず考える癖をつけましょう。



名前や住所など個人情報
を書き込まない



ネット上で知り合った人
とは会わない



悪口、虚偽(デマ)を書き
込まない

夏休みは治療のチャンス

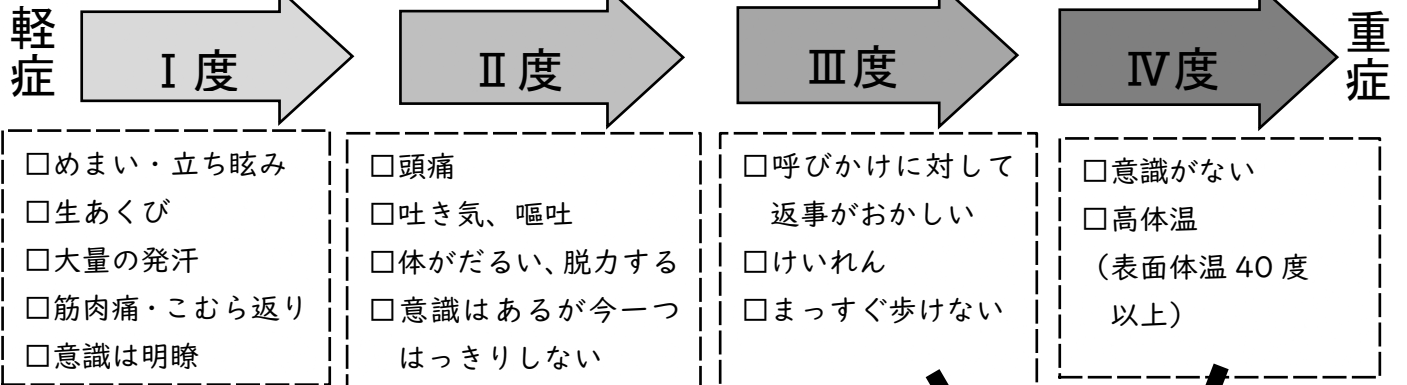


4月から様々な健康診断を実施してきました。ご理解とご協力ありがとうございました。さて、未受検や要受診の通知をもらってまだ病院に行けていないという人は、夏休みは治療を受ける絶好の期間です。自分自身の健康を守るためにも、この機会を逃さないようにしてください。また受診をした際は、医師に受診報告書の記入をしてもらい、忘れず学校に提出をよろしくお願いします。

熱中症の早期発見と応急処置

6月のほけんだよりでは、熱中症予防についてお伝えしました。7月、8月は35度以上の猛暑日が増えると考えられます。引き続き熱中症予防を行っていくとともに、熱中症の症状の段階や応急処置の方法を知って、対処ができるようにしておきましょう。

熱中症 重症度分類



医療機関受診・救急車要請の判断に迷う場合は、**#7119 (救急安心センター事業)**に相談してください！

応急処置実施

水分を自力でとれない、
応急処置をしても状態改善が見込めない場合は、
医療機関受診・救急車要請を検討する

救急車を呼ぶ！



到着まで応急処置をする

応急処置方法

① 涼しい場所に移動して安静にする

クーラーの効いた室内や、屋外であれば風通しの良い日陰など

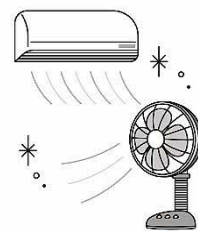
② 衣服をゆるめて、体を冷やす

首のまわり・わきの下・足の付け根を保冷剤等で冷やす、
水をかけてうちわであおぐ、重症の場合は体全体を氷水に浸す

③ 塩分、水分補給をする

スポーツドリンクや経口補水液など

※無理やりには飲ませない！



“軽症だから大丈夫”ではなく、悪化させないように我慢をせず、早めに上にかいてある対応をしてください。また、友達や部活動のメンバーなど、自分の周りの人の様子がおかしいときには声をかけ、熱中症が疑われる場合にはすぐに周りの大人に相談をしましょう。一人ひとりの意識や声かけが、命や健康を守ることに繋がります。

2学期にみなさんの元気な姿がみられることを心待ちにしています。

