

7月 保健だより

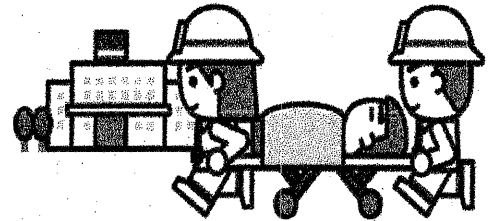
大阪市立大池中学校 保健室

いよいよ夏休みが始まります。楽しい夏休みを過ごし、心身のリフレッシュをしてほしいと思います。夏休みは地域のお祭りだけでなく、家族旅行や各イベントなどに友だちと出かける機会も増えると思いますが、くれぐれも事件や事故に巻き込まれないよう、“中学生であることを十分認識した行動をとる”ようにしてください。

熱中症状には、十分注意しましょう！！

連日の暑さで、入れ替わるように救急車が続々と救急指定病院に患者を搬送している様子から、1日にどれだけの搬送件数があるのだろうか？と調べてみたところ、大阪市では毎日700件～900件を超える救急要請があり、うち熱中症状(軽度～中等度)による搬送件数は、多い時で40件～50件ありました。

いつから熱中症状による搬送が増え始めたのか？を改めてみると、6月16日を境に急増しており、最高気温を見てみると前日15日が29.1℃だったのに対し、急増した16日が33.6℃。また、男女比をみると男性の搬送率が高い傾向にありました。



その後の推移をみると、気温30℃以下の次の日の気温上昇は、必ず搬送件数が増えていました。また、気温に差がなくとも、その日の湿度によっても違いが大きく変化します。余談ですが、7月7日の七夕の日。大阪市では熱中症状による救急搬送が55件で今年最多(7月13日現在)でした。

夏休みも部活動等の取り組み中は、気温、湿度に留意しながら、活動前の水分補給は必須、20～30分に1回は少なくとも100～200mlの水、お茶、スポーツドリンクをうまく取り入れながら、「十分な水分補給」を行い、休憩時には体温を調節する働きのあるAVA血管(手のひら)を含む、体の動脈部分を冷却し、熱中症予防をするようにしてください。

定期健康診断が終了しました

1学期に行う定期健康診断が無事に終了しました。これまでの検診結果については、以下の通りです。

- ★各検診で「所見あり」の人には「治療勧告票」
- ★「精密検査が必要な人」には「精査のお知らせ」
- ★「検診を欠席した人」には「学校医受診票」を、それぞれ配付しています。

6月30日(月)までに受診して、書類の提出をしてくださいと、前回の保健だよりでお知らせしていましたが、まだ受診、書類提出できていない人は、夏休み中に必ず受診し、遅くとも8月26日(火)の始業式に提出するようにしてください。

【連絡】

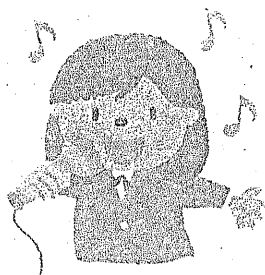
学校管理下における傷病で医療機関受診した場合は、日本スポーツ振興センター給付申請ができます。申請手続きをする場合の必要書類は保健室に取りにきてください。

(担任または部活動顧問に連絡しましょう)

(裏面に続く)

心がモヤモヤする... 心がざわざわする... よくわからないけれど苦しい

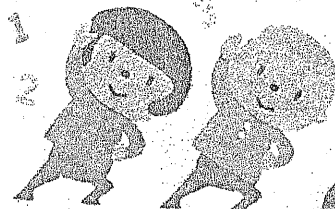
そんな時、心の中は「ブラックハート」でいっぱいです。
ブラックハートの出し方は、人によって違います。



歌う



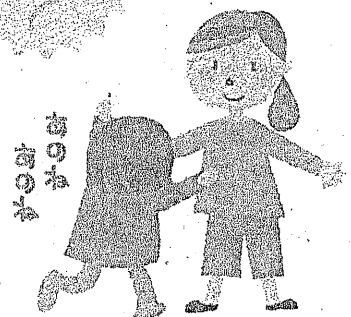
食べる



身体を動かす



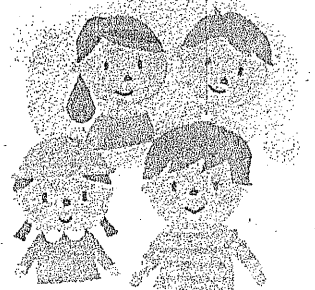
ゲームをする



話を聞いてもらう

それでもすっきりしない時は...

「この人だったら助けてくれる」と思える周りの大人に相談してください。
それでも無理だったら専門家が話を聞いてくれます。



子どもの人権110番 フリーダイヤル 0120-007-110

受付時間 平日午前8時30分から午後5時15分まで