

7月 ぼけんだより

平成28年7月6日
大阪市立新興中学校
保健室

7月に入り猛暑日が続いています。期末テストも終わりと一息ついていることと思いますが、この暑さは半端ではありませぬね。期末テスト疲れや暑さによる熱中症傾向での欠席者が出ています。昨年1年間で大阪府で500人以上の児童・生徒が「熱中症」で救急搬送されたそうです。熱中症をさけるには、給水はもろろんですが、十分な睡眠や食事など規則正しい生活が大切です。いつも言っていますが、**自分の体は自分で守る**です。

さて、今年は4年に一回のスポーツの祭典、オリンピックがリオデジャネイロ（ブラジル）で開催されます。あなたは、どんなスポーツに興味がありますか？リオは日本の裏側にある国で日本との時差は、マイナス12時間。つまり昼夜逆転ということになります。くれぐれも生活リズムの乱れには十分気を付けて、健康で有意義な夏休みにしてください。

7月保健行事

- 7月1日（金）救急救命講習会（部活動代表生徒30人受講）※無事に終了しました。
- 8日（金）3年生聴力検査

薄着・日よけ

透気性のよい衣服と帽子や日傘の活用を。

水分補給

のどがかわく前に！
運動前後の体重変化を補給用の目安に。

何回でも言いますが、**くれぐれも熱中症に注意！**

気温の急上昇に注意

暑さに慣れたから運動量を増やしていこう。

無理しない

睡眠不足や体調不良を自覚しているときは要注意！

○ 雷に注意！

梅雨に入ってから雷注意報がよく出ています。**※注意報が出ていている時は外に出ないよう**にしましょう。過去に大阪府内で部活動の大会中に雷の被害を受けた事故もありました。雷が鳴っている時は、建物の中は安全ですが、建物の中では感電を防ぐために壁や柱や電気コードからも離れましょう。

＜雷の音が近づいてきたら・・・＞

・低い姿勢になる。

- ・木や電柱など高いものから離れる。
- ・バットや傘、釣り竿など長いものは手放す。
- ・近くの建物や窓を開けた自動車の中に入る。



コップ1杯の水を！

暑熱中症の事柄には
夜更けと自覚した後に

○ 定期健康診断の結果から・・・

● **内科検診** 今年度より「四肢の状態」を必須項目として加わったので、四肢の形態及び発育並びに運動器の機能に注意することが規定されました。保護者で記入していただいた「運動器保健調査」をもとに東田校医先生から脊柱側わん症の疑いがある生徒には受診票を配布しましたので夏休み中に専門医の受診をしておいてください。

● **眼科検診** 「間歇性外斜視」等の人に受診票を渡しました。

水泳の授業がすでに始まっていますが、朝起きて目やにが出ていたり、片目でも目も充血がしている時は入水しないでくださいとのことでした。

● **耳鼻科検診** 今回は耳鼻科受診を必要とする生徒はいませんでした。花粉症のシーズンが過ぎてたのでアレルギー性鼻炎をおこしている人も少ないとのことでした。しかし、「家で耳あかを取っておきなさい！」と、言われた人が数人いましたので、家庭でも耳あかを取っておいてください。

● **歯科検診** 歯科検診の結果は全員の生徒に（緑色）配布しています。

藤森歯科校医先生のお話では、「**全体におし歯の生徒は少なくなってきたが、歯肉炎やC0（おし歯にむしりかけ）の生徒が1年生で多い**です。」と言われました。しかし、**新入の3年生2年生は歯のきれいな生徒が多い**！とほめていただきました。食後は丁寧に歯みがきをしましょう。またむし歯のあった人や歯石、歯肉炎の人は早く治療しましょう。

● **視力検査** ……視力C以下（Cの0.3は見えるがBの0.7は見えない人）のみ眼科への受診票（白色）を渡しました。受診票をもらってない人で、最近黒板の文字が見えにくい人や、めがねがあつてない人も、一度眼科へ行つて相談してください。

● **尿検査** 2回目の尿検査で全員異常はなかったのでお知らせプリントは配布してません。

● **聴力検査** 1. 3年が検査対象です。1,000Hz,30dB あるいは、4,000Hz,25dB の音が両方または片方いずれでも聴取できない人には、再度保健室で再検査をして後日、受診票を渡します。過去に中耳炎をこじらせて、突発性難聴になった人もいますので、聴力検査の結果異常がなくても、人の話が聞こえにくかったり耳が痛かったり耳の調子がいつもと違う時は、必ず耳鼻科へ受診しましょう。

※ **短縮期間中や夏休みを利用しておし歯・聴視力の治療をしましょう！**

CHECK IT OUT!

