

ほけんだより 7月

令和6年7月5日

大阪市立茨田北中学校

保健室

もうすぐ七夕。みなさんの願いはなんでしょう。〇〇までに〇〇になる（〇〇する）など、具体的な願いを持つと叶いやすいといわれています。紙に書いて、時々眺めたりするのもいいですね。

さて、健康診断も一区切りがつき、検診の結果がみなさんの手元に届いていると思います。また、歯科検診の結果は全員に返しています。むし歯や歯周病は放っておいてもなおりません！治療が必要な人は、早めに歯科医を受診しましょう。受診した人は、治療済みの手紙を保健室に提出してくださいね。

健康診断を通じて 自分自身の体のことに興味を持ち、「茨田北中学校のみなさんが健康的な中学校生活を送ってほしい」が、わたしの願いです。



室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。

次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか？



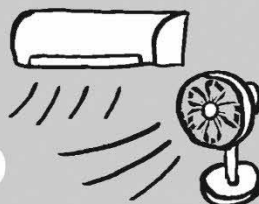
のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！



保護者の皆様へ

【学校医療券について】

学校医療券は、学校保健安全法第24条に基づき、本市では、就学援助制度認定者及び特別支援教育就学奨励費支弁区分Ⅰ段階の認定者に対して、定期健康診断などの結果、同法施行令第8条に定められている疾病の治療の必要がある場合に、その医療費（患者負担分）について援助を行うものです。治療が必要な場合は、学校が学校医療券を発行しますので、必ず受診される前に学校に申し出てください。

また、すべての医療機関で利用できるわけではありませんので、あらかじめ受診予定の医療機関に学校医療券の使用が可能かご確認ください。

初診時に学校医療券と健康保険証を医療機関に持参して受診してください。（生活保護費受給世帯の方で健康保険証をお持ちでない方は学校医療券のみ持参して受診してください。）

～対象疾病について～

- | | | |
|-----------|---------------------|---------------|
| (1) トラコーマ | (2) 結膜炎（アレルギー性は対象外） | (3) 白癬・疥癬・膿疱疹 |
| (4) 中耳炎 | (5) 慢性副鼻腔炎（鼻炎は対象外） | (6) アデノイド |
| (7) う歯 | (8) 寄生虫病（頭ジラミは対象外） | |

「学校医療券」を希望される方には、必要な手続きがありますので、保健室までご連絡ください。

裏も見えてね！

【3年生の皆さんへ】

♪助産師さんによる個別相談会があります♪

からだのこと、こころのこと、LGBTQ のこと、何かお話ししてみたい、どんな内容でも OK です！個人の秘密は守られます。一人でも OK、お友達と一緒に OK です。

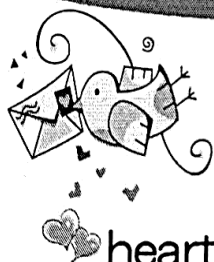
【日 時】 7月8日（月） 1限目～3限目の各休み時間とお昼休み

【場 所】 B館1階 談話室

他にもこんな相談先があります。
切り取って持っておくのもオススメです。



ようこそ思春期相談へ ～からだと性の相談室～



精通のこと （一般社）大阪府助産師会
月経のこと
からだ・性器のこと
もしかして妊娠…

heart@josansi.org



携帯からもメールできます
気軽にメール下さい

（一般社）大阪府助産師会ホームページ
<http://www.josansi.org>

思春期 E-mail 相談は
返信に数日かかることもあります。

事前に heart@josansi.org からの
メールを受信可能な設定にしておいてください

こころとからだは自分のもの
ひとりで悩んでいませんか？

思春期E-mail相談

～からだと性の相談室～

（一般社団法人 大阪府助産師会）

からだとこころの変化

妊娠？性感染症？

不安や悩みを助産師が

メールでお答えします

こちら→



カード編集・管理：
一般社団法人大阪府助産師会 2023.5.25

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター（全国共通）

#8891

（はやくワンストップ）



発信場所からもよりの
医療・法律などの総合的な支援につなぎます

（24時間電話対応可能）

関西いのちの電話

06-6309-1121

誰にも言えない気持ち♡聴かせてください



にんしんSOS
（大阪府）

月～金：10時～16時
日：12時～18時

生理が来ない…
妊娠したかも
妊娠や産むこと
に不安や心配を
かかえる方へ



chotCAST
（大阪府・大阪市）

HIV、エイズLINE相談
毎月第3日曜日14:00～17:00

感染の不安
悩みの相談
無料検査の紹介



QWRC(くおーく)

多様な性を生きる
その周辺にいる人
女性のための
情報センター



居場所紹介
LINE相談
電話相談

