

ほけんだより No.5

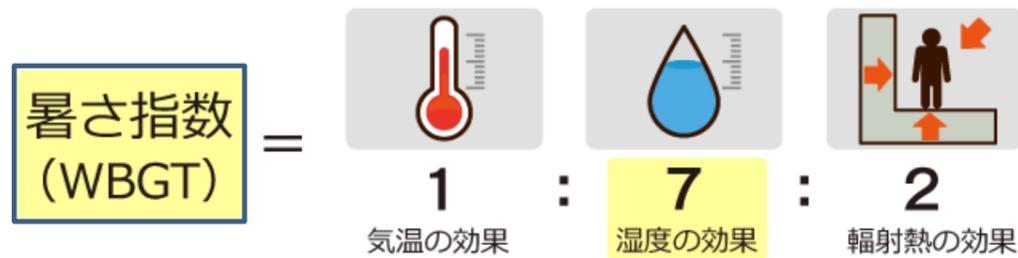
令和6年 7月 3日
東大阪市立高井田中学校
保健室

夏休みまであと3週間で切りました！今年は梅雨入りが遅かったですが、大雨の日も多く湿度の高い日が続いています。熱中症は気温の高い日より、湿度の高い日になりやすいです。しっかり対策をして、夏休みも元気に過ごしましょう！

暑さ指数と熱中症

暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・^{ふくしゃねつ}輻射熱の、3つを取り入れた熱中症のなりやすさを数値化したものです。(輻射熱とは、日射しやコンクリートの地面などの熱のことです。) 熱中症警戒アラートは、暑さ指数(WBGT)が33を超えることが予想される日に発令されます。

暑さ指数に最も影響しているのは気温ではなく湿度です。湿度が高いと、汗をかいても乾かず、体の熱を下げる事ができないからです。このような場合には、いくら水分を補給しても熱中症を防ぐことができません。「涼しい部屋に移動する」「冷水や水で体を冷やす」「扇風機やうちわを使う」ことが大切です。



熱中症の症状と重症度

右の図を見ると、頭痛や嘔吐は重症度2度となっています。そのため、1度のうちに対処することが大切です。

汗が体から噴き出すような時は、こまめに体を冷やすようにして、重症度が2度にならないように気を付けましょう。

また、重症度が3度の時は、命にかかわるので、すぐに救急車を呼んでください。



健康診断の結果をすべて返却しました！

内科・眼科・耳鼻科・整形外科・心臓・尿については所見があった人、歯科については全員に検診の結果を渡しました。治療が必要な人のうち、多くの方がすでに病院の受診報告書を提出してくれていますが、まだ病院へ行っていない人は、懇談期間や夏休みを利用して、早めに治療しましょう。

ところでみなさんは、日本のような健康診断を行っている国は、世界的に見ても珍しいと知っていましたか？海外では、一般的に子どもの健康管理は家庭で行うものとされ、学校では急な病気やケガの処置を行う看護師(スクールナース)が配置されているところが多いです。しかし、日本では「病気や体のしくみについて知り、生涯にわたって健康を保持増進できるように」と、毎年無償で健康診断を受けられるようになっています。



保護者の方へ

健康診断を単なる「結果」として終わらせるのではなく、子ども自身が健康について学ぶ機会とするために、保護者の皆さまにも、子どもの成長を感じ、必要があればお子さまの生活習慣、家庭全体の生活習慣を見直す機会として、ぜひ活用してほしいと思います。体育祭を観戦するのと同じように、子どもの健康について応援してください。

医療券の申請はお早めに！！

むし歯、結膜炎、副鼻腔炎、中耳炎、アデノイドなどの治療の場合は医療券が利用できます！夏休みに受診される場合は早めにお知らせください。

スポーツ振興センターの手続きはお済みですか？

学校でのケガ(登下校中・クラブも含む)で病院に行った場合、スポーツ振興センターへ医療費の請求を行うことができます。2年前のケガまでさかのぼって申請できます。治療が長期間に渡る場合も、最長10年間まで給付されます。

書類をまだ提出していない人や、治療が続いているのに手続きをしていない人がたくさんいます。申請の期日までに手続きをしてください。

感染症が流行しています！

最近、のどを痛めて咳をしている人がとても多いです。また、「熱が出たけどすぐに下がったので学校に来た」という人も増えています。

ここ最近で、校内で報告された感染症は **新型コロナウイルス感染症・溶連菌・ヘルパンギーナ** です。いずれものどに症状が出る感染症です。

溶連菌は抗生物質を正しく服用しないと、重症化するおそれもあります。

受診の際は、インフルエンザやコロナウイルスだけでなく、上記についても調べてもらってください。