

# 保健部通信

大阪体育大学浪商高等学校

大阪体育大学浪商中学校

令和6年7月20日



1学期の終業式を迎え、いよいよ夏休みに入ります。生徒の皆さんは勉強や部活動、友達とのかかわりなど、1学期を充実して過ごすことができましたか。夏休みの間に1学期を振り返りながら、2学期への目標を立ててみましょう。また、保護者の皆様には健康診断などの保健行事へのご協力、ありがとうございました。2学期には浪商祭や高校生の修学旅行など、大きな行事も控えています。夏休み中も生活リズムを整えながら、また熱中症にも十分に気をつけて、皆様健康にお過ごしください。

## 熱中症対策講座を実施しました



7月5日に、中高の運動クラブの代表者・マネージャーと顧問の教員を対象に、熱中症対策講座を行いました。6月末から猛暑日が続出し、熱中症の疑いのあるケースが増えてきています。十分な睡眠とバランスの良い食事、こまめな水分補給を心掛け、熱中症の予防をお願いします。また、帽子の着用や汗の乾きやすい下着など、登下校中の対策もよろしくお願いします。



## 知っておこう！校内のAED設置場所

AEDは、心臓がけいれんして血液を流すポンプ機能が失われた状態（心室細動）に電気ショックを与えて正常に戻す医療機器です。総務省が発表した令和5年度の救急車の現場到着までの平均時間は10.3分とのことです。救急隊が来るまでにAEDを使用することで救命率が上がることがわかっています。浪商中高の校舎内には3台（保健室前・事務室前・体育館2階入り口）を設置しています。

## 「命の教育講演会」を行いました

7月11日(木)に、助産師の杉本郁子先生による講演会を行いました。「命の尊さや性についての正しい知識を学び、自分や周囲の人を大切にする」をテーマに命の誕生、思春期の心とからだの変化、デートDV、LGBTQへの理解などについてお話しいただきました。「命が生まれることは奇跡だと感じた、今楽しく過ごせていることに感謝したい」「自分の価値観と同じように他人の価値観も尊重して、お互いの違いも認めて関わっていきたい」「LGBTの人が差別されない、多様性を認める世の中になってほしいと感じた」などの感想が寄せられました。

## 1学期の保健室来室人数（中高合計）

	4月	5月	6月
病気	185	140	211
けが	70	85	142
受診が必要なけが	4	3	10

1学期、体調を崩しがちだった人は生活習慣を振り返ってみましょう。保健室で体調不良者の聞き取りをしていると、就寝時間が午前1・2時頃だったり、朝食抜きで登校している人が多いことに気づきます。また、睡眠不足や疲労の蓄積は思わぬケガにもつながります。最近無理をしているなど感じたときは、少し早めに寝るようにしてみましょう。