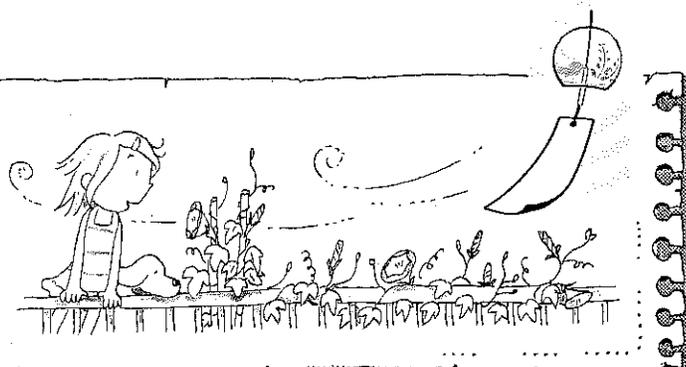


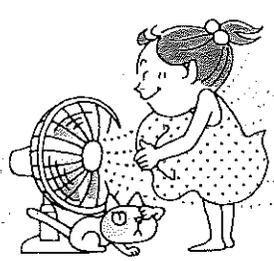
7月の
ほけんだより



自然災害 自然の猛威

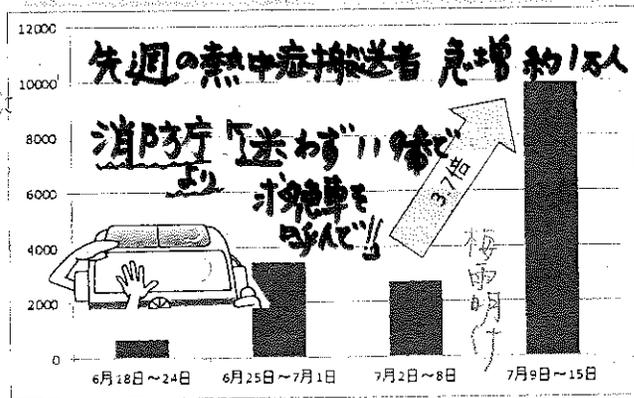
2018.7.20(金)
明石市立衣川中学校
保健室 No.4

2018年6月18日 午前7時58分頃 大阪府北部を震源として発生した大阪府北部地震から(は)1ヶ月、学生1人を含む4人の尊い命が犠牲になりました。また、都市部で起きた直下型地震の被害は大きくライフライン(一時寸断され、全地域でガスが復旧したのは地震発生から6日後の4日でした。交通機関も関西の多くの金沢道路線と電車も復旧したため、新淀川大橋を徒歩で帰る様子もテレビで放映され、帰宅困難者が続出したのは衝撃的でした。我が家においても例外ではなく、長男は阪神間と大塚の間で緊急小辞(車内での乗車)したのは地震発生から3時間半経ってからでした。長男と長女は休校に備えての帰宅困難であり、友人の家に身を寄せたり、長女(11歳)は明石から京都の学校まで車で迎えに行き、1人1人の方から気づかずに連絡を断り、改めて人と人の繋がりの大切さを改めて学びました。



また、その後日あけは「平成30年7月豪雨」(79気象庁命名)による被害の爪痕(は)ははに色濃く残っており、12人の行方不明者の方々が一日も早く見つかることを祈るばかりです。被害の状況としては、住宅被害が全壊2825棟、人的被害としては死者217人(79現在)と、平成になって最も大きな豪雨災害となりました。大雨が降り着き、大雨明けと同時に日本列島を襲ったのは、連日の猛烈な暑さです。連日では熱中症と見られる症状で、多くは14人にものほり、7/7には校外学習から戻った小1男子が熱中症で死するという痛ましい事故がありました。(熱射病)

熱中症救急搬送者数(人)(総務省消防庁のデータより)



まだまだ猛暑続く

- これからが夏本番!! この日本列島は高気圧に覆われて猛烈な暑さが続く予想です。
- のどの渇きを感じる前にこまめに水分をとらよう
- 「休憩」をこまめにとらよう(部活動においても適宜休憩をとりましょう)
- 睡眠環境も快適に保ち疲れのためおきましょう



色々な災害や事故を想定して日頃から自分の身は自分で守る意識が大切です

夏休みの間に
治療を済ませましょう

歯科、内科、耳鼻科、眼科(視力)
1ヵ月検診、腎臓(尿)検診等について
特に診察して頂きたい方からお問い合わせください

4月からの健康診断で、各種検診=済を除く検診が全て終わりました。校医さんの健康診等、「受診のおすすめ」の紙を渡しています。主に受診していない人は夏休みがチャンスです。夏休みはたっぷり時間があまります。そのうち、そのうち...で夏休みが過ぎないよう、二学期に入るべく、体育祭があります。特に11月(11月)について受診が必要がある人は、早めに受診しておきましょう。



夏に多い誘惑...断り方は?

7/9(水)衣川中学校で薬物乱用防止教室が、寸劇や実話を基にした講話等、おこなった!!

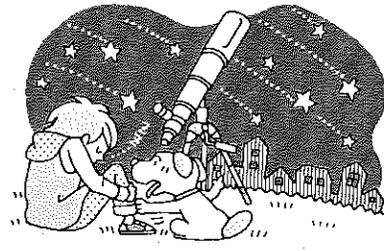
とてもわかりやすい内容でした!!

もうすぐ夏休み。楽しいイベントがある一方、新しい誘惑もいっぱい。お酒・タバコ・薬物等、きちんと断ることが大切。おまのからだを守り、断ることが出来るはず!!

断り方例えは...部活で大切な試合を控えながら、目指している学校があるから。親に迷惑をかけるくないから。失礼と約束したから。依存症になりたくないから等

なりたいたい自分になる夏!!

- 好きな事を極めよう!
- 進路実現に向けて努力をしよう!
- 仲間と共に汗を流す部活に集中しよう!
- 今しかできない事を!!ぜひ自分らしい夏を創る



スマホ。に時間を奪われていませんか?

ふみつき
文月



七月の
健康の言葉

誰かを信頼できるかを試すのに一番良い方法は、彼らを信頼してみることだ

ヘミングウェイ アメリカの作家

