

保健だより7月

梅雨明け間近になり、徐々に暑くなってきました。夜も暑くなってきて寝付きが悪くなったり、寝苦しくなっていませんか？暑さが増すと食欲も落ちてくるなど、体調管理が難しくなってきてしまいます。夏バテにならないように、規則正しい生活を心がけましょう。



～ 熱中症になったら ～

前回、保健だより号外で、熱中症の予防についての内容を書きました。今回は予防をしたけどなってしまったとき、どう対応すべきなのかを知って、すぐに対応できるようにしておきましょう。

熱中症は『FIRE』で応急処置

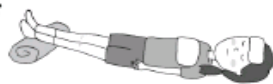
F Fluid…液体（水+塩分）の経口摂取または点滴
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。
意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I Ice…身体の冷却
衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却/水を体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



R Rest…運動の休止・涼しい場所で休む
涼しい場所（木かげなど。可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency…「緊急事態」の認識・119番通報
119番通報（救急車の手配）/意識状態・体温のチェック/
現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



学校健康診断が終了しました！



4月から続いていた健康診断が終わりました。身体測定では自分が1年間でどれくらい成長したか分かったと思います。検診後の結果を送付します。保護者とともに、自分の健康状態をしっかりと把握しましょう。受診勧告を受けた生徒は、夏休みの期間をうまく利用して検査治療を開始してください。受診や治療終了報告書の提出をお願いします。

夏休みは
治療の絶好の
チャンスです



スポーツ振興センター申請漏れありませんか？

日本スポーツ振興センター

本校では、ほとんどの生徒さんが加入しています。加入していると、学校の管理下(授業中・部活動中・登下校)で怪我を発生し病院受診をした場合に、一定の額を超えると給付金(災害共済給付)が支払われます。

《給付の概要》

給付対象	治るまでの医療費 5,000 円以上(健康保険 3 割負担のとき 1,500 円以上)
申請手続き	2 年を経過すると時効
請求手続き	保健室より必要な書類配付と、申請の説明を行います。各書類を病院等で記入してもらい、保健室へ提出してください。原則翌月請求です。

原則申請は翌月申請です。申請は早めをお願いします。
今までの分で、申請忘れのないか再度確認してください！