

# ほけんだより



昴学園高等学校保健室

いつもより短かった夏休みが終わりました。普段とは違う夏をみなさんはどう過ごしましたか？季節の変わり目で心身ともに不調になりやすい時期です。無理をせずに調子を整えていきましょうね。新型コロナウイルスの影響で、春から延期していた健康診断を実施します。

## 健康診断



## 健康診断中も感染予防をおねがいします！

①マスク着用 ②距離をとる ③手指の消毒 等



日程	内容	対象者	注意すること
9/ 3 (木)	歯科検診	3年生・2年生 G	当日の朝、歯みがきをしてきてください。
9/10 (木)		1年生・2年生 S	
9/17 (木)	耳鼻科検診	1年生	髪が長い人は、髪を結ぶか耳にかけてください。
10/1 (木)	眼科検診	全校生徒	

## 保健室への提出物を忘れずに！

夏休み前に保健室から提出物のお願いをしている人は、担任の先生へ必ず提出をしてください。

- ★ 医療機関受診結果（健康診断で病院受診を勧められた人）
- ★ 学校生活管理指導表（心臓・腎臓・アレルギー）



## 夏休み中のけがや病気について

夏休み中に大きなけがや病気をした人は、保健室に報告してください。

また、夏休み中の部活動、合宿、遠征先での事故などで病院にかかった場合、日本スポーツ振興センターから給付金が支払われます。給付金申請の説明をしますので、保健室に来てください。

初診～治ゆまでの総額で、5000円以上の医療費〔保険証を使っの窓口支払い1500円以上〕の場合が給付対象となります。

なお、下記の場合もスポーツ振興センターの給付対象となることがあります。

- 熱中症                      ○日光皮膚炎などの皮膚疾患                      ○虫刺され
- 食事による中毒（学校などの責任において提供された食事）
- 合宿などで身体に負担がかかったことにより発症したと認められる風邪や急性じんましん、腹痛、急性胃炎など（遅くても帰宅した次の日までに受診したものであること）



# 9月9日は救急の日

いくつ分かるかな? 9のチェック!

### ケガをしたときは

- 1 鼻血が出た!
  - 1 あおむけに寝る
  - 2 首の後ろをたたく
  - 3 下を向いて鼻をつまむ
- 2 血! 血が!
  - 1 氷で冷やす
  - 2 傷口をハンカチなどで押さえる
  - 3 そのままばんそうこうを貼る
- 3 あっ あちっ!
  - 1 冷却シートを貼る
  - 2 すぐに氷で冷やす
  - 3 フロエをぬる

### もしものときは

- 4 たらっ? 人を倒れている
  - 1 軽く肩をたたいて呼びかける
  - 2 大きく揺さぶって反応をみる
  - 3 知らないふりをする
- 5 AEDって 何を?
  - 1 脳を刺激して意識を戻す
  - 2 筋肉を刺激して体を動かす
  - 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す
- 6 胸骨圧迫 するのは どの辺り?
  - 1 左胸
  - 2 真ん中
  - 3 右胸

### 救急車のこと

- 7 呼ぶときは?
  - 1 110番
  - 2 117番
  - 3 119番
- 8 呼んでから 到着するまで どれくらい?
  - 1 8.7分
  - 2 16.2分
  - 3 20.3分
- 9 全国で 約何台ある?
  - 1 500台
  - 2 3,200台
  - 3 6,300台

0の数	9
8以上	ほっこりいい感じ! 友だちにも教えてあげよう
5~7	もう少し! まちがったところを見直すと、もっとバワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう! 次は1ペーフェクトかも?

## あなたの元気を守るのは?

### 「ルール」を守る

学校では遊具を正しく使う、ろうかいは走らない、道を歩くときは信号無視をしない、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防げます。

### 「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守るのは、あなた自身!

