

保健だより 7月号

平成29年7月20日
東明館中学校・高等学校保健室



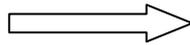
蒸し暑い日が続いていますが、体調を崩している人はいませんか？梅雨が明けると暑い夏がやって来ます。熱中症や食中毒に特に気をつけなければいけません。今年の梅雨は、大雨が甚大な被害をもたらしました。このような予想を超える災害に対して安全面も注意が必要です。

～熱中症について～

熱中症とは、体温が上昇して体内に熱がこもってしまい、熱けいれん・熱疲労（頭痛やめまい、吐き気や脱力）・熱射病（異常な体温の上昇と意識障害）など、暑熱環境によって起こる体の不調の総称のことを言います。

熱中症の予防

- ① 急な暑さに注意する
- ② 服装は薄着にし、帽子をかぶる
- ③ 暑い時間帯は激しい運動をさける
- ④ 体調の悪い時は無理をしない
- ⑤ こまめに休憩し、水分をとる



<水分の補給について>

熱中症を防ぐためには、汗をかいて失ってしまった水分を補給しなければいけません。ただし、汗をかくと「水分」だけでなく「塩分」も失われます。そのため、スポーツドリンクなどの塩分（0.1～0.2%程度）も含まれた飲み物をとることが大切です。のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。



熱中症の手当て

- ①意識があれば水分を飲ませる
 - ②衣服を緩め、身体を冷やす
 - ③涼しい場所で休ませる
 - ④『緊急事態』の場合は、救急車の要請をする
(意識がない、自分で水分がとれない、症状が回復しない)
- ★しばらく休んで回復したとしても、その後は運動を控えましょう。
また、熱中症は室内でも起こります。気をつけましょう。

便利なペットボトル、でもちょっと危険だよ！

あなたは、飲みかけのペットボトルを持ち歩いていませんか？ペットボトルは便利ですが、飲み方や保存方法によっては、細菌が入りこんで食中毒を起こすこともあります。直接口をつけて飲み、常温で持ち歩いた場合、開栓後2時間で飲用に適さない状態になるとも言われています。糖分を多く含んだ清涼飲料水は特に注意が必要です。

☆ふたを開けたら、なるべく早く飲みきる。時と場合に応じたサイズのものを選ぶことも大切ですね。

☆直接口をつけて飲むより、コップについて飲むほうが安全。コップもきれいに洗いましょう。

☆飲み残しは、冷蔵庫に保管したり保冷剤を使用し、細菌を増やさない。

*裏面は保護者の方と一緒に読んでください。

保護者の方へ

1. 独立行政法人 日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」について

- ・「災害共済給付制度」とは、学校で起こったけがなどに対して医療費の給付を行う制度です。この給付の経費を、国・学校の設置者・保護者の三者で負担しています。
- ・授業中や部活動、休憩時間、登下校時など学校管理下の活動でけがなどをして医療機関にかかり、初診から治癒までの医療費総額が、5000円以上（健康保険証などを使って、本人負担分が1500円以上）の場合には、日本スポーツ振興センター給付の手続きをとることができます。市町村によっては医療費助成制度などが適用されますが、本人負担分に応じて給付されます。
- ・同一の災害の負傷又は疾病についての医療費の支給は、初診から最長10年間継続して受けることができます。負傷又は疾病が治癒した時点で終了となります。
- ・災害共済給付を受ける権利は、負傷してから2年が経過した場合は時効となります。また、健康保険証などを使って本人負担が1500円未満だった場合には、給付対象外となりますのでご了承ください。
- ・請求の手続きは学校で行いますので、けがをして治療を受けた場合には、学級担任、部活動の顧問を通して、保健室まで連絡してください。手続きに必要な書類などは保健室にあります。

2. 平成29年度健康診断結果のお知らせについて

- ・今年度実施しました健康診断の結果をお知らせいたします。身体測定や視力検査の結果は、通知表をご覧ください。
- ・学校の健康診断はスクリーニングのため確定診断ではありませんが、各健康診断の結果、何らかの所見があったり、疾病の疑いがあったお子様には「受診勧告書」を配付しています。補習や部活動などで帰りが遅く、なかなか時間がない人もいますが、夏休みを利用して早めに専門医に受診されることをお勧めいたします。受診されましたら、「受診報告書」は学校へ提出してください。