

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。休み中も部活動や講習等で、ふだん以上に忙しく過ごした人も多かったと思います。これからは学校行事が多く、皆さんの活躍の場も広がりますが、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期もあります。早めに休養をとり、体調管理(食事・睡眠等)に十分気を配りましょう。

保健室からの確認です。

① 夏休み中に病院受診はできましたか？

夏休み前に担任の先生から『健康診断の結果』が配布されたと思います。特に、『眼科・視力』『歯科』において病院受診が必要な人は、夏休みを利用して専門医を受診して下さいと連絡しましたが、受診はできましたか？受診が終わった人は、早めに『受診報告書』を担任の先生または、保健室まで提出して下さい。

まだ病院に行っていない人は、できるだけ早めの受診をお願いします。

※病院受診が必要な人…約2～3割の人が対象となっています。

	1年	2年	3年	全体	(割合)
視力【C : 0.3~0.6 D : 0.3未満】	73人	53人	46人	172人	(21.7%)
歯科【むし歯・歯周疾患等】	75人	80人	91人	246人	(31.5%)

② 部活動等のケガ・熱中症で受診した人へ。

夏休み中に講習・部活動(遠征含む)等でケガをしたり、熱中症で病院にかかった場合は、『スポーツ振興センター災害共済給付』の対象になります。(ただし、保険適用1500円以上が対象) 医療費助成(地域による)の場合も適応になるため、該当する人は保健室に連絡して下さい。…書類を渡します。

また、以前にケガをして書類が未提出となっている人もいますので、早めに提出をお願いします。

※「熱中症」の対応について、裏面資料をよく見て下さい。

③ 「出席停止報告関係」について

今年度は感染症に罹る人がだいぶ少なくなってきたましたが、集団での行事等が多くなると感染症が増える傾向にあります。昨年は利府高祭後に「新型コロナウイルス感染症」が増加し学年閉鎖措置を行う事になりました。体調が思わしくない場合は、無理をせず自宅で休養をとったり、病院受診をお願いします。

なお、登校後体調不良等で早退する場合は、保護者の方に連絡を取りますので、ご協力をお願いします。

※「出席停止に係る感染症」の場合は、後日「報告書」の提出をお願いします…病院の領収書(控え)添付(出席停止報告書は、保護者記入で構いませんが出席停止期間等を必ず主治医に確認をしてください。)

夏にスポーツをするときは？

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですよね。
そんなときはこんなことを意識してください。

休憩中は防具などを外す

防具などをついていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



声をかけ合う

「大丈夫？」 「水分はとってる？」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。



疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。



もしかして... 熱中症?!

そのとき
どうする?



自分の前人が熱中症かもしれない。そんな場面に立ち会ったら、このフローチャートを参考に、落ち着いて状況を確かめながら行動しましょう。

チェック 1

熱中症を
疑う症状は
ありますか？



めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

チェック 2

呼びかけに
応えますか？

いいえ

大人に助けを
求める
救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急手当を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

はい

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のうや保冷剤などがあれば、首の下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう。
体に水をかけたり、濡れたタオルでおおったりして、うちわや扇風機であおいても冷やせます。

※重症の場合は全身を冷水や氷水につけて冷やしましょう。

チェック 3

水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい

水分・塩分を
補給する



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう。

チェック 4

症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

楽な姿勢で安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう



すみやかに医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。