

健康診断の結果、治療が必要な人は夏休み中に受診を

健康診断の結果、治療・検査が必要な人には「お知らせ」を渡しています。**受診後は、報告書の提出を担当の先生が保健室まで提出をお願いします。**夏休みは治療のチャンスです。まだ受診をしていない場合は、時間の取りやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。特に3年生は受験に備え、早めの受診をお願いします。

また、健康診断の結果は受診の対象にはならなかったものの、体調面で気になる症状がある人も夏休みの時間を有効に使い、こころと身体のメンテナンスをしておきましょう。



熱中症予防～水分補給のタイミングは「のどが渴く前」

梅雨が明けると気温が急上昇しますが、身体が暑さになれていないことも多く、熱中症のリスクが高まります。

熱中症は適切な予防をすれば、防ぐことができます。熱中症の予防の一つに、脱水症の予防があります。私たちの体の半分以上は水分できています。体液が減少すると、身体に異変がおこり、脱水症状を引き起こすため、こまめに水分補給を行うことが大切です。また体に入ってくる水分は、飲料水から取る水分だけでなく、食べ物から取る水分もあります。規則正しい食生活を行うことも脱水対策につながります。

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渴いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。

例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。

1回あたり200mL (コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。

糖分の多いものや

カフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。

なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



水以外なら、ノンカフェインの麦茶も！

水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。

例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。

夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。



1 学期の保健室利用状況から～病気やけがの予防に努めましょう！！

1 | 生活習慣の見直しを

体調不良で来室する生徒の中に、「朝食を食べていない」生徒がみられました。「食欲がない」「朝から時間がなかった」「普段から食べる習慣がない」など理由は様々でした。

朝食は活動するためのエネルギー補充だけでなく、体内時計をセットする大切な役割もあります。**朝食を食べないと熱中症のリスクも高まります。**朝食や睡眠といった基本的な生活習慣を見直すことで、ケガや病気の予防につながります。

体調を崩しやすい人は、自分の生活を振り返り、勉強や部活動で力を十分に発揮するために生活習慣を整えるようにしましょう。

夏休み中も、「毎朝決まった時間に起きる」「デジタルデトックス(スマホ・パソコンから距離を置く)」など、自分で目標をたて、健康管理を行うようにしてください。



2 | 傷の手当てを十分に行いましょう。

擦り傷の基本的な処置方法は、「きれいな水で洗って汚れを落とす」ことです。流水で傷口を洗い流しましょう。

擦り傷は、皮膚の表面が削れて、毛細血管が傷つくため、切り傷と比べてじわじわとした出血があります。「水で洗う処置には患部を冷やして痛みを和らげる効果」も期待できます。跡が残りやすいケガですので、傷口を水で洗い、砂や小石が傷口に入り込んでいるような場合には病院で受診して取ってもらいましょう。

虫刺されは患部をむやみに触ったりかいたりしないことが大切です。症状が強い時は水道水で洗って冷やし、早めに皮膚科を受診しましょう。

擦り傷や虫刺されによるひっかき傷は、傷口から細菌感染を起こすこともあるため注意が必要です。

傷口の腫れ・発赤・痛みや発熱がある場合は必ず受診してください。



スポーツ振興センターの手続きは早めに。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入していますので、学校の管理下でけが・熱中症等の災害により医療を受けた場合、医療費等が給付されます。手続きの説明をしますので、保健室へ連絡してください。

☆ 2年間請求しないと時効により請求できなくなります。早めの手続きをお願いします。

申請前に確認をお願いします！！

長崎県では令和5年4月1日診療分から、高校生世代までの医療費が助成されるようになっていきます。ただし、スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる学校管理下でのケガ等の災害での医療費の申請については、必ず、申請する前にお住まいの自治体に確認した上で、手続きを行ってください。