

ほけんだより

令和4年5月30日
三木高校 保健室

暑い日が増え、体調管理が難しい季節です。心身の疲れが蓄積したり、さまざまな不安・心理的なストレスを感じたりすることがあるかもしれません。そのようなとき・困ったときなどには、生活習慣を整える・身近な人に話したり相談したりといった対応をしましょう。もちろん保健室でもお話をききます。

これまで以上に、一人一人が、そしてみんなで、食事・睡眠をはじめとする休養・適度な運動にも留意し、心身の健康管理に気を付けましょう。

健康診断結果について — 毎日の生活を見直すチャンス —

□ 視力が低下

◎ ふだんの生活に思い当たる原因はないですか？

- 姿勢が悪い
- スマホなどを 使用する時間が長い
- メガネやコンタクトレンズがあっていない

◎ 視力低下の他にこんな症状はないですか？

- 近くにピントが合わない
 - 小さい字は少し離すと見えやすい
 - 薄暗いと見えにくい
- いわゆる『老眼』の状態になっているかもしれません。

スマホ・タブレット・パソコンを使いすぎている場合は、使用方法・時間を見直しましょう。
また、今の状態を把握し、よく見える状態で安全に生活するためにも、眼科で受診・相談しましょう。

□ 体重が減っていた・増えていた

◎BMIが18.5未満・25以上なら生活の見直しが必要です。

- 栄養バランスを考える
- 3食規則正しくよく噛んで食べる
- 適度な運動

BMI = 体重(kg) ÷ 【身長(m)×身長(m)】

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうになって
いませんか？

痛いのは嫌だ



重い病気が
見つかったら
どうしよう…
めんどくさい

病気が早く見つけて、早く治療すること
がとても大切です。

できるだけ早く病院で
みてもらいましょう。



経過観察中・検査当日眼鏡を忘れていた
などの理由で受診の予定がない場合は、
保健室へ連絡をお願いします。

色覚の検査について

現在、学校における定期健康診断では、色覚の検査を行っていません。

1年生希望者対象の検査は、6月に実施予定です。

2,3年生で色覚の検査を希望する場合は、随時保健室へ連絡をお願いします。

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校の管理下における災害（負傷・疾病・障害または死亡）について、保護者に対して災害共済給付が行われる制度です。

◆ 共済掛金（年額） 全日制課程生徒の保護者負担 1,860円

□対象となる学校の管理下□ 授業中、休憩時間、学校行事、登下校中、部活動中等

□支給の条件□

- 医療費総額が5,000円以上かかったとき（医療保険利用の場合、窓口で1,500円以上支払ったとき）。
- 交通事故等で、損害賠償が受けられる場合は対象とならない。
- 故意によるもの、重大な過失によるものは給付されないか減額になる場合がある。
- 歯科の自由診療、入院時差額ベッド代等健康保険の適用にならない医療費は給付されない。

□手続き□

- 受傷後医療機関を受診した場合は、速やかに担任もしくは部活動顧問、保健室まで申し出てください。
- 保健室で、手続きに必要な用紙「医療等の状況」を渡します。
医療機関で記入していただいた上で、速やかに保健室まで提出してください。
- 給付金の支給は、申請後約2か月後です。保護者名義の口座に振り込みとしています。
支給されましたら連絡します。

熱中症について 十分 注意しましょう

熱中症発生のリスクが高くなるのは、以下のようなときです。

【気象条件】 ■ 暑くなり始めたとき ■ 急に暑くなったとき ■ 湿度が高い日

・・・体が暑さになれていないこの時期は、体温調節がうまくできないので 特に要注意。

【体調】 ■ 食事をきちんととれていないとき ■ 睡眠不足のとき ■ 下痢をしているとき

・・・食事や睡眠をきちんととり、体調が悪い時は無理をしないよう 気を付けましょう。



もう一度確認！ マスクの捨て方 と 準備

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの拡がりを防ぐためにも大切です。



マスクの捨て方

- ・ ひもを持って外す
- ・ ビニール袋などに入れ 口を縛って捨てる
- ・ マスクを捨てたあとは 手を洗う

マスクが汚れるなどして取り換える場合に備え、ビニール袋も持っておきましょう。また、予備のマスクも カバンなどに入れておきましょう。



知っておきたい 虫による健康トラブル

これから夏にかけては虫が活発に活動する時季です。虫による健康トラブルを予防するためには、草むらに入らない、長袖・長ズボンを着用する、虫除けスプレーなどの対策が有効です。以下に、例として3種類の虫について紹介します。



チャドクガ



幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2～3時間で赤く腫れ上がって痒くなり、発熱やめまいが起こることもあります。皮膚についたら流水で時間をかけて洗い流し、症状が重くなる前に皮膚科を受診しましょう。

マダニ



ヒトの皮膚をかんで血を吸いますが、その際に「重症熱性血小板減少症候群」などのさまざまな感染症を媒介します。また、一度かみつくと1～2週間ほど離れません。発見したら無理に取らず、すぐ受診したほうがよいとされています。

セアカゴケグモ



かまれた部位は激しい痛みを感じた後に腫れ、痛み、発汗、発熱などの全身症状が現れます。医療機関での早急な診察・治療が必要です。おとなしいため、不用意に触るなどしなければかまれることは少ないようです。

